



DE LA SANTÉ
DES GENS
DE LETTRES,

Par Mr. TISSOT,

D. & P. en Médecine.

De la Soc. Roy. des Scienc. de Londres, de l'Acad. Méd. Phys. de Basle, de la Soc. Œconom. de Berne.

Seconde Édition, sur celle de Lausanne, imprimée sous les yeux de l'Auteur.



A GENEVE,
Chez PELLET & FILS, Imp.

M. DCCLXVIII.

Morbus eſt etiam aliquis per ſapientiam mori.

PLINE.



AUX HAUTS, ILLUSTRES

ET

PUISSANTS SEIGNEURS

LES SEIGNEURS ADVOYERS, THRESORIERS, BANNERETS ET SENATEURS DE LA VILLE ET REPUBLIQUE DE BERNE.

HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS.

A *Vos bontés précédentes*, Vos Excellences *viennent d'en ajouter une plus considérable encore, en créant en ma faveur un poste aussi honorable que peu attendu. Ne pouvant point vous prouver ma reconnoissance par des faits, permettez-moi*, Hauts, Illustres & Puissants Seigneurs, *de vous en offrir publiquement la foible expression, & recevez avec bonté l'hommage de ce premier essay de mes travaux académiques dans*

la chaire que vous venez de me confier. Veuille LA PROVIDENCE *faire prospérer cet établissement & répandre ses plus précieuses bénédictions sur l'Etat que vous régissez & sur les personnes de* Vos Excellences, *à qui j'ose demander instamment la continuation de leur haute bienveuillance.*

Je suis avec un profond respect,

HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS,

DE VOS EXCELLENCES

Le très - humble & très-obéissant Serviteur,

Lausanne le 24. Avril 1766.

TISSOT.

PRÉFACE.

JE n'avois jamais pensé à donner cette dissertation en François : j'avois même détourné MM. *Didot* & *Grasset* de faire imprimer les traductions qu'on leur en avoit offert ; outre les défauts de l'ouvrage, en lui-même, que je me proposois de corriger dans une nouvelle édition latine, sa forme oratoire me paroissoit exiger qu'il restât dans cette langue qui est celle des hommes auxquels il étoit destiné. J'ai été forcé à changer de plan, & une traduction détestable qu'on a fait à Paris (*a*), m'a mis dans la nécessité de le faire réimprimer sous mes yeux, pour me soustraire à la honte d'avoir fait

(*a*) *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires sur leur santé*, traduit du latin de M. *Tissot* Médecin, à Paris chez *J. Th. Herissant* fils. Non-seulement l'ouvrage est considérablement tronqué, mais il est si horriblement défiguré que dans plusieurs endroits je n'ai pas pû le comprendre, & presque partout le traducteur paroît n'avoir pas saisi le vrai sens de l'original, qui avoit bien assez de ses fautes d'ordre, d'omission, d'inexactitude & d'impression, sans être défiguré par celles contre le sens commun & les premiers élémens de la Médecine dont la traduction est remplie.

un aussi mauvais livre que celui qu'on publioit sous mon nom, & qui n'est point le mien, quoiqu'on ait cherché à le persuader au public, en disant faussement dans l'avis qu'on a mis à la tête de cette informe brochure, dont je n'avois jamais entendu parler quand je la vis annoncer dans un Catalogue; „ M. „ *Tissot* lui-même a bien voulu jetter les „ yeux sur cette traduction; il a approu„ vé les notes qui y sont ajoutées, & „ l'on a profité, avec reconnoissance, de „ ses observations. „ (*a*)

Je ne me proposai d'abord que de la corriger sur l'original, & d'en faire simplement une traduction fidèle, mais cela a été impossible, & étant obligé de la

(*a*) Il seroit fort à souhaiter que tous les traducteurs fissent toujours ce que celui-ci dit avoir fait, & consultassent les Auteurs, comme presque tous les traducteurs de l'*Avis au Peuple* ont bien voulu le faire; le public & l'Auteur y gagneroient, mais c'est une indignité répréhensible que de dire qu'on l'a fait quand cela n'est pas. Je viens de voir, avec bien du chagrin, cette traduction réimprimée en Hollande chez Mr. M. M. *Rey* dans *les extraits des meilleurs Journaux de l'Europe* qu'il combine avec le *Journal des Savans*, Janvier 1768. & je prie tous Messieurs les Journalistes de vouloir bien répandre mon désaveu.

refondre, je me ſuis déterminé à inſérer toutes les corrections & toutes les additions que j'avois deſtiné à la nouvelle édition latine; ainſi on peut la regarder comme un ouvrage preſque neuf, mais qui malheureuſement ſe reſſentira de la rapidité avec laquelle il a été compoſé au milieu d'interruptions continuelles, qui jointes à l'envoi que j'ai fait à l'Imprimeur de chaque feuille du manuſcrit à meſure que je la finiſſois, ſont cauſes d'une multitude d'inexactitudes & de repétitions dans le ſtile pour leſquelles je demande l'indulgence du lecteur, qui trouvera ſans doute que je devrois la demander pour bien d'autres articles.

Quoique l'on ait déja un grand nombre d'ouvrages ſur la ſanté des Gens de Lettres, j'oſe dire que la matière étoit preſqu'encore toute neuve, & je ſouhaite que les bons juges ne la trouvent plus tout à fait telle après avoir lu cette diſſertation. Celle de *Ramazzini* ſur le

même objet, & ſur-tout quelques articles d'une de feu M. *Platner*, ſont preſque les ſeules dans leſquelles on trouve la matière enviſagée ſous quelques-uns de ſes vrais points de vue: mais M. *Ramazzini* n'en avoit point ſaiſi le plus grand nombre, & M. *Platner* qui auroit ſans doute épuiſé cette matiere s'il s'en étoit occupé, ne l'avoit conſidérée pour ainſi dire qu'en paſſant; c'eſt cependant l'Auteur qui, juſques à préſent, l'avoit le mieux vuë. Le gros volume que feu M. *Pujati*, célèbre Profeſſeur à Padoue, dont on a d'ailleurs d'excellents ouvrages, a publié ſur cet intéreſſant ſujet n'eſt qu'une pure compilation de diétetique générale, ſans aucune vue relative à l'état des Gens de Lettres & ſans aucune obſervation neuve. (*a*)

J'ai tâché de faire ſaiſir toutes les circonſtances particulières, relativement à la ſanté, qui différencient l'état des Savans de celui des autres ordres de la ſo-

(*a*) *Della preſervatione della ſalute de Letterati, Venez.* 1762.

cieté, & j'en ai expliqué les effets le plus clairement qu'il m'a été poſſible ; j'ai fini par donner les directions qui m'ont paru les plus propres à diminuer les dangers d'un genre de vie qui ne ſera jamais auſſi ſalutaire qu'il ſeroit à ſouhaiter, & je ſerai bien ſatisfait ſi cette reſpectable partie des hommes, qui ſe conſacre à l'inſtruction des autres, trouve ici quelques conſeils dont l'obſervance puiſſe diminuer les maux auxquels leur vocation les expoſe. Ils pourroient eux-mêmes contribuer à perfectionner cet ouvrage s'ils vouloient bien me communiquer les obſervations importantes qu'ils peuvent avoir faits ſur leur propre état.

L'on ne trouvera rien de nouveau dans la partie diétetique ; preſque tous les conſeils que j'y donne ſe trouvent dans tous les Auteurs qui ont écrit ſur les moyens de conſerver la ſanté : mais ſi l'on ſe rend illuſtre en publiant des vérités nouvelles, on ſe rend utile en mettant celles qui ſont

connues entre les mains des personnes auxquelles elles sont nécessaires, & l'un vaut bien l'autre.

J'ai conservé les citations, quoiqu'on les bannisse tous les jours plus des ouvrages françois, parce qu'elles me paroissent utiles. Les Auteurs qui épuisent leur sujet & ne laissent plus rien à dire à leurs successeurs peuvent s'en passer; leurs ouvrages sont des édifices achevés auxquels on ne retouchera jamais; ce n'est malheureusement point mon cas ni celui de bien d'autres, & alors il me semble qu'on doit citer, pour faciliter à ceux qui reprendront le même travail, la découverte des sources où ils peuvent puiser. Je ne l'ai point fait dans les ouvrages qui ne sont que le resultat de mes propres observations, mais quand on se sert de celles des autres, il n'y a point de mal à leur en faire hommage par quelques lettres placées au bas de chaque page où elles ne font de tort à personne.

A Lausanne le 8. Avril 1768.

DE LA SANTÉ

DES

GENS DE LETTRES

ET DES

VALÉTUDINAIRES.

§. 1. APpellé, Meſſieurs, à introduire dans cette Académie une ſcience qui, juſques à préſent, n'y avoit point eu de Profeſſeur, je m'étois d'abord propoſé de vous entretenir aujourd'hui des rapports qu'elle a avec celles qu'on y enſeigne depuis pluſieurs ſiécles avec tant d'éclat, & de dévélopper tous les ſecours qu'elle en tire, tous ceux qu'elle leur fournit.

Il m'eut été bien plus doux de déclarer publiquement combien de choſes importantes elle emprunte de la Religion. J'aurois aimé à confondre ces vils impoſteurs, qui oſent noircir celle des Médecins. Je me ſerois plu à prouver combien de lumières porte à ſon tour dans la Religion une ſcience, qui, toute occupée de l'examen de la plus parfaite des créatures, tire du méchaniſme admirable de l'homme ſain, & de la guériſon

écrit de ſi belles choſes, & qui par une pieuſe fondation, à laquelle il a laiſſé de grands revenus, a voué, pour tous les ſiécles, les plus habiles gens d'Angleterre à la défenſe de la religion tant naturelle que revélée, contre les infidéles & les incrédules : *Sydenham* ſon ami, & l'*Hippocrate* moderne ; l'immortel *Locke* ; le grand *Boerhaave*, le célèbre *Hofmann*, homme véritablement pieux, quoiqu'il ne fut pas abſolument exempt de quelques reſtes de ſuperſtition, & pour parler de nos contemporains M. *Tralles* qui a refuſé ſi victorieuſement les ſophiſmes de *La Mettrie* (*a*) ; M. *De Haller*, qui dans un diſcours où l'on retrouve cette force qui caractèriſe tous ſes ouvrages, a diſcuté les principes & les ſuites funeſtes de l'irréligion, & les a oppoſés aux vérités fondamentales & aux heureux effets du chriſtianiſme. (*b*) Il eſt vrai que plus les Médecins ſont éclairés, plus ils ſe refuſent à la ſuperſtition & à toutes ſes pratiques, aux extravagantes reveries du peuple de tous les ordres, aux délires d'une imagination dereglée que chaque Docteur propoſe comme la régle du vrai, parce que c'eſt ſon opinion ;

(*a*) *Anima humana*, &c.

(*b*) *Diſcours ſur l'irréligion* à Neufchâtel 1755.

ils rient de ces fantômes qu'on veut ſubſtituer à la vérité, ils refuſent d'embraſſer l'ombre au lieu du corps ; de-là ces clameurs, ces accuſations, ces invectives, ces calomnies atroces dont on accable toujours ceux qui fourniſſent le moins de priſe à une juſte médiſance.

Je me ſerois occupé agréablement à dévélopper cette union étroite, cette parfaite enchaînure, cette dépendance réciproque qu'il y a entre la ſcience des mœurs & celle de la ſanté, & j'aurois couru cette carrière avec d'autant plus d'aſſurance qu'elle a été frayée par les deux plus grands maîtres *Hippocrate* & *Galien*. Le premier dans ſon petit traité de la diette ne s'applique preſque qu'à établir l'égalité des ames de tous les hommes, & prétend trouver tous les degrés de leur ſageſſe, ou de leur folie dans ceux de leur tempérance, ou de leur intempérance.

Le ſecond a fait voir avec ſuccès l'influence des divers états du corps ſur les facultés de l'ame. Il y a plus de 16. ſiécles qu'il prioit les *Philoſophes*, qui ſont chargés de l'éducation de la jeuneſſe, de lui remettre ceux qui ſeroient déreglés dans leurs mœurs. „ Que ceux qui ont de la peine „ à croire que la nourriture puiſſe rendre les uns „ plus modérés, les autres plus diſſolus, d'autres

„ incontinens, plusieurs sobres, entreprenans, ti-
„ mides, doux, modestes, hargneux, viennent
„ à moi, pour apprendre ce qu'il leur convient
„ de manger & de boire; ils se sentiront plus pro-
„ pres à la Philosophie morale & plus capables de
„ perfectionner les facultés d'une ame raisonna-
„ ble, quand j'aurai par ce moyen fortifié leur pé-
„ nétration & leur mémoire, que je les aurai
„ rendus plus studieux & plus sages. Car outre
„ ce qui regarde les alimens & la boisson, je les
„ instruirai de l'influence des vents, de la tem-
„ pérature de l'air qui nous environne, des lieux
„ qu'il faut préferer & de ceux qu'on doit évi-
„ ter. „ (*a*)

Avec quelle étendue que j'eusse traité la matière, je n'aurois point épuisé tout ce que le droit & la Médecine ont de commun. Le Législateur veut-il donner des loix? le Juge assis sur son tribunal, la balance de Thémis à la main, veut-il décider des questions de droit civil, de droit criminel, ou de droit ecclésiastique, il rencontre une infinité de cas, où il a besoin de nos principes, & de cette branche étendue de la médecine qu'on nomme *Médecine du Barreau*.

Il

(*a*) Livre *quod animi mores, corporis temperamenta sequantur*. cap. 3. Charterius tom. 5. p. 457.

Il faudroit parcourir la plus grande partie de la Physique si l'on voulait indiquer toutes les parties qui lui sont communes avec la médecine. Les premiers sages qui s'occupèrent de la contemplation de la nature, s'occupèrent aussi de la guérison des maladies, & *Pythagore*, *Empedocles*, *Démocrite*, &c. réunirent les plus belles connoissances de la physique & de la médecine. Ce fut *Hippocrate* qui sépara le premier ces deux Sciences, non pour les désunir à jamais, mais pour réduire en parties un corps immense de doctrine, qu'un seul homme ne pouvait pas cultiver tout entier, & qui suffisoit pour en occuper plusieurs, sans oublier cependant que ce sont des membres qui appartiennent naturellement au même Tout.

La partie de ce Tout, qui s'occupe du corps, entant que corps, a conservé le nom de Phisique, tandis que les autres ont reçu des noms particuliers relatifs aux diverses espèces de corps qu'elles contemplent. Le corps humain est l'objet de la médecine. Et qu'est-ce que la Médecine sans la Physique? quiconque ignore les forces & les propriétés des corps & les loix du mouvement, n'apprendra jamais l'art de guérir: les Professeurs en Médecine ne se chargent point de pareils Ele-

ves. Mais si la Médecine doit beaucoup à la Physique, elle lui rend aussi beaucoup. Et combien ne l'ont pas enrichie les Médecins ? C'est *Gilbert*, Médecin Anglois, qui a le premier bien exposé les phénomènes electriques : *Boyle*, *Dr.* d'*Oxfort*, a rendu plus de services à la Physique qu'aucun autre Savant ; *Boerhaave*, par ses expériences sur les élemens, lui a fait prendre une face nouvelle : &, pour n'en pas nommer davantage, le célèbre *Muschembroek*, que tous les Physiciens regardent unanimément comme leur Coryphée, avoit commencé sa réputation par des ouvrages de pratique.

Il y a une liaison moins marquée entre l'étude de la Médecine & celle des langues, de l'histoire, de la littérature ; il y en a cependant une réelle. Quel Médecin n'auroit pas honte d'ignorer l'histoire & les belles lettres ? Quel est celui qui ne se fait pas un plaisir de lire les Pères de la Médecine dans leur langue ? & qui ne regrette pas d'ignorer celle des Docteurs Arabes dont on a jusques à présent que de mauvaises traductions.

La Médecine à son tour fournit des secours à ces sciences. L'histoire a des obscurités que la Médecine seule peut éclairer. *Celse* que lisent jour

& nuit ceux qui désirent de parler un latin élégant & pur, est un des Médecins les plus illustres de l'antiquité. *Pline* n'a pas pratiqué la Médecine, mais il l'a sçue, il n'a presque travaillé que pour elle, & c'est de son ouvrage qu'on a dit, à bien juste titre, qu'on n'y trouvoit pas seulement des secours pour la latinité, comme dans les autres Auteurs, mais qu'il la renfermoit toute entiere. *Aretée*, que nous respectons comme un grand maître dans l'art de la santé, ne l'est-il pas aussi dans la langue grecque. *Galien*, a une éloquence qui lui est propre. *Alexandre de Tralles* a la sienne, & les amateurs de l'Arabe avouent qu'il n'est nulle part aussi pur que dans les écrits des Médecins.

Il paroît donc au premier coup d'œil, par ce que je viens de dire, qu'une matière aussi abondante auroit été facile à traiter; mais un examen plus attentif m'en a fait juger tout autrement, & laissant ce beau sujet à des hommes supérieurs, j'en ai cherché un dans la pratique même de la médecine qui pût vous plaire par lui-même, & qui ne demanda qu'à être exposé simplement. Le laboureur parle de ses bœufs (*a*), le matelot des

(*a*) *De tauris dici arator, navita de ventis.*
Quod medicorum est promittunt Medici.

vents; Médecin appellé à parler devant une Compagnie ſavante, j'ai cru pouvoir eſpérer de l'intéreſſer en l'entretenant de la ſanté des gens de Lettres.

§. 2. Il y a long-tems qu'on a remarqué que l'étude des ſciences étoit peu favorable à la ſanté du corps ; & *Celſe* après avoir averti les gens de lettres du danger de leur vocation, leur a donné des conſeils pour y remédier. *Plutarque*, cet excellent Juge de ce qui mérite le nom de bon & d'honnête, alloit plus loin, & vouloit non-ſeulement que les ſavants fiſſent uſage des préceptes de la médecine, mais même qu'ils l'étudiaſſent; il trouvoit déraiſonnable qu'ils conſacraſſent leur vie à des études ſouvent inutiles, tandis qu'ils négligent l'art de la ſanté. Sans doute qu'ils ignorent, dit-il, que cet art précieux, fut long-tems une partie de la philoſophie, & que la médecine eſt ſurtout néceſſaire à ceux qui épuiſent leur corps par des méditations forcées, & par les veilles de la nuit.

§. 3. Les maladies des gens de lettres ont deux ſources principales, les travaux aſſidus de l'eſprit, & le continuel repos du corps ; pour en tracer un tableau exact, il n'y a qu'à détailler les effets funeſtes de ces deux cauſes.

§. 4. La Métaphyſique recherche les cauſes de l'influence de l'eſprit ſur le corps, & du corps ſur l'eſprit: la médecine s'occupe d'objets moins grands, mais peut-être plus certains, & ſans remonter aux cauſes premieres de cette action réciproque des deux ſubſtances qui compoſent l'homme, elle ſe borne à obſerver attentivement les phénomènes qui en réſultent. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit néceſſairement tels mouvemens de l'ame; que tels mouvemens de l'ame produiſent néceſſairement tels mouvemens du corps; que tandis que l'ame eſt occupée à penſer une partie du cerveau, eſt dans un état de tenſion qui le fatigue: elle ne porte pas plus loin ſes recherches, & n'a pas beſoin d'en ſavoir davantage.

L'union de l'eſprit & du corps eſt en effet ſi forte, qu'on a de la peine à concevoir que l'un puiſſe agir ſans que l'autre ſe reſſente plus ou moins de ſon action. Les organes des ſens ébranlés tranſmettent à l'eſprit le ſujet de ſes penſées, en ébranlant les fibres du cerveau; &, tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau ſont dans un mouvement plus ou moins fort, dans une tenſion plus ou moins grande; ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuſe, cette ſubſtance ſi

tendre, se trouve après une longue méditation aussi épuisée que l'est un corps robuste après un exercice violent. Quiconque a pensé fortement, une fois dans sa vie, a fait cette expérience sur soi-même; & il n'y a point d'homme de lettres qui ne soit sorti plusieurs fois de son cabinet avec un violent mal de tête, & beaucoup de chaleur dans cette partie; ce qui dépend de l'état de fatigue & d'échauffement dans lequel la moëlle du cerveau se trouve; l'empreinte de cette fatigue se fait aussi appercevoir dans les yeux, & si l'on considére un homme plongé dans la méditation, on voit que tous les muscles de son visage sont tendus, ils paroissent même quelquefois en convulsion. *Platon* avoit déja vu le danger d'une trop grande contention: *Quand l'action de l'ame est trop forte*, dit-il, *elle porte au corps des secousses qui le jettent dans la langueur; si elle fait un effort dans certaines circonstances, le corps s'en ressent, il est échauffé & affoibli. Ramazzini*, célèbre médecin italien, a observé les mêmes maux: *L'union de l'ame & du corps est telle qu'ils partagent réciproquement le bien & le mal qui leur arrive; l'esprit est incapable de s'occuper quand le corps est fatigué par les exercices excessifs; & une application trop soutenue à l'étude détruit le corps*

en dissipant les esprits animaux qui sont nécessaires à sa réparation. (a)

Pour comprendre ces influences du travail de l'esprit sur la santé du corps, il suffit de se rappeller 1°. un fait que j'ai déja indiqué, & que le sentiment apprend à toute personne qui pense & qui s'observe penser, c'est que le cerveau est occupé pendant que l'on pense. 2°. Que toute partie du corps qui est occupée se fatigue, & que, si le travail dure trop long-tems, ses fonctions se dérangent. 3°. Que tous les nerfs partent du cerveau, & de cette partie précisément du cerveau qui est l'organe de la pensée, & qu'on appelle le *sensorium commune*. 4°. Que les nerfs sont l'une des parties principales de la machine humaine, qu'il n'y a aucune fonction à laquelle ils ne soyent nécessaires, & que dès que leur action est dérangée toute l'œconomie animale s'en ressent. D'après ces principes simples, chacun sentira que quand le cerveau est épuisé par l'action de l'ame, il faut nécessairement que les nerfs souffrent, & que leur dérangement entraîne celui de la santé, & détruit enfin le tempérammentsans qu'aucune autre cause étrangère y ait part.

(a) *Opera omnia*, p. 648.

§. 5. Les inconvéniens des livres frivoles sont de faire perdre le tems & de fatiguer la vue; mais ceux qui, par la force & la liaison des idées, élèvent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, usent l'esprit & épuisent le corps; & plus ce plaisir a été vif & soutenu, plus les suites en sont funestes. *Tout nous fatigue à la longue*, dit M. de Montesquieu, *& sur-tout les grands plaisirs. Les fibres qui en ont été les organes, ont besoin de repos; il faut en employer d'autres, plus propres à nous servir & distribuer; pour ainsi dire, le travail* (a). *Mallebranche* fut saisi d'une palpitation violente en lisant l'*Homme de Descartes*; & il y a maintenant à Paris un Professeur de rhétorique qui se trouve mal à la lecture des beaux endroits d'*Homère*. (b)

§. 6. Le cerveau qui est, si on veut me permettre cette comparaison, le théâtre de la guerre, les nerfs qui en tirent leur origine, & l'estomac qui a beaucoup de nerfs très-sensibles, sont les parties qui souffrent ordinairement le plutôt & le plus du travail excessif de l'esprit; mais il n'y en

---

(a) Petit porte-feuille, p. 113.

(b) Lorry, *de melancholia & morbis melanchol.* Tom. I.

a presque aucune qui ne s'en ressente, si la cause continue long-tems à agir.

§. 7. M. *Van Swieten* parle d'un homme de mérite dont les veilles littéraires (*a*) avoient détruit la santé : il lui prenoit des étourdissemens dès qu'il écoutoit avec attention une histoire, un conte frivole ; il étoit dans des angoisses violentes toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeller dans sa mémoire quelque chose qu'il avoit oubliée ; souvent même le cœur lui manquoit par degrés, & il éprouvoit une sensation pénible de lassitude. Ce qu'il y avoit de plus fâcheux, c'est qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire ; quelqu'effort qu'il fit pour la suspendre, il falloit malgré lui qu'il la continuât jusqu'à ce qu'il se trouvât tout à fait mal (*b*). M. *Viridet*, mon concitoyen, a connu une femme à qui il prenoit une colique violente, toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque chose (*c*) ; & un Auteur mo-

---

(*a*) C'est ce que les Anciens appelloient *lucubrationes*.

(*b*) *Commentar. in Boerhaav. aphor.* t. 3. p. 413.

(*c*) *Traité du bon chile*, *t.* 2. *p.* 647. Cet ouvrage peu connu, quoiqu'il ait déja paru en 1735. peu de tems avant la mort de l'Auteur, mériteroit de l'être davantage, par le nombre de bonnes observations qu'il contient.

derne parle d'un homme dont le bras enfloit confidérablement dès qu'il penfoit ou qu'il éprouvoit une fenfation vive. (*a*) J'ai été confulté par un gentilhomme Anglois, qui étant à Rome, fe livra fi fort à l'étude des Mathématiques qu'au bout de quelques mois il ne put plus fe fervir de fes yeux quoiqu'on n'y remarquat aucun vice extérieur. Il fe fit lire, mais bientôt il ne put plus fe fervir de fon cerveau, ni même foutenir quelques minutes la converfation la plus indifférente.

Mon ami, M. *Zimmerman*, rapporte un autre exemple de l'épuifement littéraire trop intéreffant pour l'omettre ici : Un jeune gentilhomme Suiffe, dit cet habile médecin, donna tête baiffée dans l'étude de la Métaphyfique, bientôt il fentit une laffitude d'efprit, à laquelle il oppofa de nouveaux efforts d'application, ils augmentèrent la foibleffe, & il les redoubla. Ce combat dura fix mois, & le mal augmenta au point que le corps & les fens s'en reffentirent. Quelques remèdes rétablirent un peu le corps, mais l'efprit & les fens tombèrent par une gradation infenfible dans l'état de ftupeur le plus complet. Sans être aveu-

---

(*a*) M. *Bordeux prix de l'Acad. de Chir.* t. 6. p. 199.

gle il paroiſſoit ne pas voir ; ſans être ſourd il paroiſſoit ne pas entendre ; ſans être muet il ne parloit plus. Du reſte, il dormoit, buvoit, mangeoit ſans goût & ſans dégoût, ſans demander & ſans refuſer. On le crut incurable, & on ne lui donna plus de remèdes ; cet état dura un an. Au bout de ce tems on lut devant lui une lettre à haute voix, il treſſaille, ſe plaint ſourdement & appuye ſa main ſur l'oreille ; on s'en apperçoit & on lit plus haut ; alors il crie & donne des ſignes de la douleur la plus aiguë ; on réitere l'expérience, & le ſens de l'ouïe eſt racheté par la douleur. Tous les autres ſont rachetés ſucceſſivement de la même façon, & au retour de chaque ſens on remarqua une diminution dans la ſtupidité ; mais l'épuiſement & les douleurs le mirent pendant long-tems aux portes de la mort ; enfin la nature l'emporta preſque ſans aucun ſecours de la médecine ; il ſe rétablit entièrement, & eſt aujourd'hui un de nos meilleurs Philoſophes (*a*). Il eſt impoſſible d'expliquer ces phénomènes au-

(*a*) Cette obſervation eſt tirée d'un chapitre ſur les effets de la contention d'eſprit que M. *Zimmerman* a mis dans *ſon Traité de l'expérience en Médecine*, & qu'il a bien voulu traduire en ma faveur après la premiere édition de ce petit ouvrage ; ce morceau eſt plein de choſes utiles, dont je ferai encore uſage.

trement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a ſur eux.

§. 8. Quant à l'action de l'ame ſur l'eſtomac, elle ſe démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier ſoi-même. L'homme qui penſe le plus, eſt celui qui digére le plus mal, toutes choſes égales d'ailleurs; celui qui penſe le moins, eſt celui qui digére le mieux. On voit très-fréquemment des ſots boire & manger beaucoup ſans s'incommoder, quoiqu'ils mènent une vie ſédentaire, & qu'ils ne ſoient pas d'une conſtitution plus robuſte que d'autres. Combien y a-t-il au contraire de gens d'eſprit dont les digeſtions ſont pénibles & laborieuſes, quoiqu'ils ſoient d'un bon tempérament, & qu'ils faſſent de l'exercice? Cette même loi de l'organiſation du corps humain qui fait que les vomiſſemens ſont un des premiers ſymptômes de la léſion du cerveau après les coups reçus à la tête ſe retrouve dans toutes les irritations de cet organe; le degré de l'effet eſt toujours proportionné à celui de la cauſe; & s'il eſt rare que le travail de l'eſprit ſoit porté au point de produire ſur le champ les mêmes effets ſur les nerfs que produiroit un coup violent, cela n'eſt cependant pas ſans exemple; un homme, plein de génie, qui s'eſt livré au travail avec une ar-

deur exceſſive, me diſoit, il n'y a pas long-tems, qu'après avoir travaillé avec feu pendant plusieurs heures, parce qu'il trouvoit les forces de ſon ame exhaltées, il ſentit tout à coup ſa tête s'affoiblir, ſes idées devinrent confuſes; il ne ſaiſiſſoit plus rien, il prit mal au cœur & eut pluſieurs vomiſſemens. M. *Pome* parle d'un homme de lettres qui s'etoit tellement affoibli l'eſtomac par des travaux, qu'il avoit des vomiſſemens d'abord après le repas (*a*). Cette ſuite fâcheuſe des études forcées eſt une de celles qui a été le plus conſtamment obſervée. *Ariſtote* étoit obligé d'avoir toujours ſur l'eſtomac une veſſie pleine d'une huile aromatique, & M. A. *Antonin* avoit tellement ruiné le ſien par la tenſion continuelle dans laquelle la régie de l'Empire du monde & la culture des lettres tenoient ſon ame, qu'au rapport de *Galien*, ſon premier Médecin, il étoit expoſé à des crudités dont il ne pouvoit ſe guérir que par un jeûne de vingt-quatre heures, & un verre de vin chaud dans lequel on faiſoit infuſer quelques grains de poivre. Le même Auteur nous a conſervé l'hiſtoire d'une femme nommée *Arria*, qu'il aimoit beaucoup, & qui, en ſe livrant à

(*a*) *Traité des vapeurs hiſteriques*, p. 248.

une étude assiduë de la Philosophie de *Platon*, s'étoit aussi tellement affoiblie l'estomac, qu'elle ne pouvoit plus prendre d'aliments, & elle avoit perdu ses forces au point qu'elle ne pouvoit plus se tenir que couchée sur le dos (*a*) : M. *Boerhaave*, qui vécut long-tems dans une ville où l'on cultive beaucoup les Lettres, dit que l'étude commence par détruire l'estomac, & que si l'on n'y remédie, le mal peut dégénerer en mélancolie. Un mauvais estomac, disoit un célèbre Médecin Portugais, suit les Gens de Lettres comme l'ombre suit le corps (*b*). J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette intempérance littéraire, d'abord par la perte de l'appétit, la cessation absolue des digestions, un affoiblissement général, qui en étoit l'effet ; ensuite par des spasmes, des convulsions, & enfin par la privation de tous leurs sens.

§. 9. Bientôt, par un retour inévitable, le mal que l'esprit a fait au corps retombe sur l'esprit même, parce que l'Etre suprême a voulu qu'aussi long-tems que ces deux substances courroient la même carrière, les travaux de l'esprit fussent

---

(*a*) *De theriacâ, ad Pisonem, cap.* 2. *Chart. t.* 13. p. 932.

(*b*) Amati *Lusitani curat. Medicæ. p.* 153.

dépendans jusqu'à un certain point de la santé corporelle; cette vérité a toujours été reconnue. *Pline* le jeune a dit énergiquement que les *étayes du corps étayoient l'esprit* (*a*), & *Démocrite* avoit dit long-tems avant lui : *La force de l'esprit augmente avec la santé; lorsque le corps est malade, l'esprit ne peut vaquer à la méditation.* (*b*) Il n'est donc pas étonnant qu'il s'affoiblisse, après avoir épuisé le cerveau & affoibli les nerfs. Qu'on ne m'objecte point la conduite de *Platon* qui choisit pour son auditoire un séjour mal sain, dans l'idée que sa santé étant moins robuste, son esprit en seroit plus propre aux méditations. La conduite de *Platon*, dans ce cas, étoit opposée à sa doctrine générale, & relative à sa constitution volumineuse & disposée à l'embonpoint; ce qui lui faisoit souhaiter d'avoir la fiévre pour maigrir. Qu'on ne m'objecte point non plus quelques hommes de Lettres très-valétudinaires; parce que si l'on fait un examen attentif de leur santé, on verra que les dérangemens qu'elle éprouvoit, n'avoient point leur siége dans le cerveau ou dans les nerfs, qui, ayant quelquefois une force native très-gran-

---

(*a*) *Epist. lib.* 2. *epist.* 9.
(*b*) *Epist. ad* Hippocrat. Foes. t. 2. p. 1288.

de, ne ſont que peu dérangés par les dérangemens des autres organes, & reſtent en état de ſe prêter aux fonctions de l'ame.

§. 10. Les premiers ſymptomes qui caractériſent l'affoibliſſement du genre nerveux, ſont une eſpèce de puſillanimité qu'on ne connoiſſoit point auparavant; la défiance, la crainte, la triſteſſe, l'abattement, le découragement: l'homme qui avoit été le plus intrépide vient à tout craindre; la plus légère entrepriſe l'effraye, le plus petit événement imprévu le fait trembler, la plus légère indiſpoſition lui paroît une maladie mortelle, & la mort eſt une idée affreuſe qu'il ne ſoutient point. Il y a eu des tyrans qui ont condamné à la mort des Philoſophes qu'ils haïſſoient, mais ils n'ont pu la leur faire craindre; combien auroient-ils été plus cruels, ſi en leur accordant la vie, ils euſſent pu leur inſpirer les craintes qui ſont le tourment des hypocondriaques? On voit tous les jours les Gens de Lettres, chez leſquels cette maladie commence à germer, obligés d'abandonner leurs livres chéris; leurs nerfs en s'affoibliſſant, les rendent incapables d'attention; ils perdent la mémoire; leurs idées s'obſcurciſſent; des chaleurs de tête, des palpitations, un accablement général, la crainte de mourir ſubitement, ſont tomber

ber la plume de leur main. Le repos des nourritures ſucculentes, l'exercice, leur rendent une partie de leurs forces, ils retournent à leurs livres, & ſont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule dans ces alternatives ; le ſoir ils ſont fatigués, abattus, ils ſe mettent au lit, paſſent une mauvaiſe nuit ; l'irritabilité de leurs nerfs les empêche de dormir, & ſouvent les met hors d'état de penſer. Je connois un jeune homme qui, s'étant livré opiniâtrement à des études philoſophiques, ne peut plus ouvrir un livre ſans éprouver une convulſion des muſcles de la tête & du viſage, il lui ſemble alors qu'on lui ſerre la tête avec des cordes. Il ſeroit inutile d'accumuler un plus grand nombre d'exemples qui groſſiroient cet ouvrage ſans rien ajouter à la démonſtration déja trop complette du danger des études opiniâtres, & de ſes funeſtes influences ſur la force du genre nerveux. *Le travail du cabinet*, dit M. ROUSSEAU, *rend les hommes délicats, affoiblit leur tempérament, & l'ame garde difficilement ſa vigueur quand le corps a perdu la ſienne. L'étude uſe la machine, épuiſe les eſprits, détruit les forces, énerve le courage, rend puſillanime, incapable de réſiſter également à la peine & aux paſſions* (a).

(a) *Préface de Narciſſe, œuvr. diverſ.* t. II. p. 172.

§. 10. Les travaux de l'esprit ne produisent pas seulement l'affoiblissement & la mobilité excessive du genre nerveux, mais aussi les maladies de nerfs les mieux caractérisées & les plus graves. *Galien* a vu un Grammairien qui tomboit en épilepsie toutes les fois qu'il méditoit ou enseignoit avec chaleur (*a*). J'ai vu moi-même, & M. *Van Swieten* a fait la même observation, j'ai vu des enfans de la plus grande espérance, que des maîtres durs & imprudens forçoient d'étudier sans relâche, devenir épileptiques pour la vie. M. *Hoffman* parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepsie pour un moment, toutes les fois qu'il fatiguoit son esprit ou sa mémoire; dès qu'il cessoit d'étudier, les palpitations cessoient, & il recouvroit la santé (*b*). Le célèbre *Petrarque* paya de même prix son amour pour les Lettres.

§. 11. Outre les maladies de nerfs que cause l'étude en dérangeant les nerfs, elle produit une infinité d'autres maux. Un célèbre Mathématicien attaqué d'une goutte héréditaire, & dont la conduite avoit toujours été irréprochable, en hâta l'accès, en s'appliquant trop à la solution

---

(*a*) *De loci affect. l. 5. c. 6. Charter. t. 7. p. 492.*
(*b*) *Medicin. ration. de epileps. §. 19.*

d'un problême difficile (*a*). On ſait l'accident ſingulier arrivé à M. le Chevalier d'*Epernai* ; après quatre mois de travaux aſſidus, il perdit ſans aucuns ſymptômes de maladie, la barbe, les cils, les ſourcils, enfin les cheveux & tous les poils du corps (*b*). Ce phénomène s'explique aiſément par le manque de nourriture dans les petits bulbes qui ſervent de racine aux poils, manque de nourriture qui pouvoit avoir trois cauſes ; 1°. le dérangement des fonctions de l'eſtomac, premier organe de la digeſtion & de la nutrition ; 2°. la diminution de l'action des nerfs qui ont tant de part à la nutrition, & qui, étant occupés par l'ame, devoient mal fonctionner pour le corps ; 3°. cette petite fiévre, à laquelle quelques Gens de Lettres ſont ſujets, & qui, détruiſant la lymphe nourriciere, rend les Gens de Lettres pâles, maigres, & les jette enfin dans le dépériſſement & la conſomption, fiévre qui dépend elle-même de ce quelquefois une forte contention d'eſprit anime l'action du cœur & en rend les battemens plus fréquents.

§. 12. Pour ſe faire une idée des effets d'une

(*a*) *Van Swieten* t. 4. p. 305.
(*b*) *Gazette de France*, 23. *Février* 1763.

méditation trop forte, on peut ſouvent la regarder comme une ligature qu'on a appliqué à tous les nerfs & qui en ſuſpendant leur action, produit le même effet dans toute la machine qu'une ligature, plus ou moins ſerrée, appliquée à une branche de nerf produiroit ſur les parties à laquelle cette branche ſe diſtribue. La méditation épuiſe auſſi comme feroient des évacuations exceſſives, qui appauvriſſent le corps, le jettent dans l'épuiſement, atténuent trop les humeurs, & produiſent une trop grande mobilité de nerfs. Les ſaignées, les lavemens, les ſalivations trop copieuſes, les urines abondantes, en un mot toute évacuation exceſſive, en affoibliſſant trop l'action des vaiſſeaux, & en diminuant trop la quantité des humeurs, empêchent le fluide nerveux ou les eſprits animaux dont dépend toute l'action des nerfs d'être préparés dans le cerveau. La méditation, en tenant les nerfs dans un état d'action trop ſoutenuë, diſſipe trop de ces eſprits & empêche auſſi le cerveau de les préparer, ainſi dans l'un & l'autre cas ce fluide précieux qui eſt la ſubſtance la plus pure, la plus travaillée de toute la machine humaine, la plus néceſſaire à nos fonctions, manque & eſt altérée, ce qui produit une multitude de déſordres. Mais il y a cette diffé-

rence bien essentielle entre l'affoiblissement des nerfs causé pat des évacuations trop abondantes ou des travaux forcés du corps qui épuisent aussi en dissipant trop d'esprits d'animaux, & celui qui vient de la tension d'esprit, c'est que la premiere de ces causes empêche en effet, pour un tems, la séparation suffisante de cette liqueur précieuse, mais n'en dérange point les organes, au lieu que la seconde, les travaux de l'esprit, attaquent l'organe même, comme je le dévélopperai mieux plus bas. La premiere soustrait à la fabrique la matière à ouvrer, la seconde dérange les métiers même, & ce sont ces dérangemens du cerveau, fruits de l'étude excessive que je dois examiner; ils dépendent de trois loix de l'œconomie animale qui formeront autant d'articles.

§. 13. La premiere c'est que quand l'ame longtems occupée a imprimé une trop forte action au cerveau, elle n'est plus maîtresse de la reprimer; cet ébranlement se continuë malgré elle, & réagissant sur elle lui fait éprouver des idées qui sont un vrai délire, parce qu'elles ne répondent plus aux impressions extérieures des objets, mais à la disposition intérieure du cerveau, dont quelque partie devient incapable de recevoir les nouveaux mouvemens que les sens lui transmettent.

Spinello, fameux peintre Toſcan, ayant peint la chûte des anges rebelles, donna des traits ſi terribles à Lucifer qu'il en fut lui-même ſaiſi d'horreur, & tout le reſte de ſa vie il crut voir continuellement ce démon lui reprocher de l'avoir repréſenté ſous une figure ſi hideuſe. M. *Paſcal*, l'une des ames les plus fortes, après des travaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau bleſſé qu'il croyoit avoir toujours à ſon côté un gouffre de feu ; l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ſes fibres lui tranſmettoit ſans ceſſe cette ſenſation, & ſa raiſon vaincuë par ſes nerfs, ne put jamais triompher de cette idée. Combien d'autres encore que leur eſprit trop exalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai ? *Gaſpard Barlœus*, Orateur, Poëte & Médecin n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertiſſoit ſouvent ſon ami *Conſtant Hughens* (a) ; mais il s'aveugloit ſur lui-même, & ſes études exceſſives lui affoiblirent tellement le cerveau, qu'il croyoit que ſon corps étoit de beurre : il fuyoit le feu avec ſoin ; à la fin ennuyé de ſes

(a) *Nec litteras*, lui écrivoit-il, *nec verſus reſcribe ne in novum diſcrimen valetudinem dubiam adducas. Facile enim ex attentione incaleſcent ſpiritus, hinc ſanguis, hinc habitus corporis.* Barloei Epiſt, lib. 1. ep. 4.

terreurs continuelles, il se précipita dans un puits. Je regrette depuis vingt ans un ami, également distingué par son génie & par son caractère, homme né pour les grandes choses, partagé entre l'étude des Lettres & de la médecine, dont il auroit certainement avancé les progrès ; les lectures, les expériences, les méditations l'occupoient jour & nuit : il perdit d'abord le sommeil, il eut ensuite des accès passagers de folie, enfin il devint tout à fait fou, & on eut bien de la peine à lui sauver la vie. J'en ai vu d'autres que les Lettres avoient d'abord rendu frénétiques & maniaques, & qui ont fini par devenir tout à fait imbécilles.

Je connois un homme plus grand encore par ses vertus que par sa haute naissance, qui s'étant livré pendant douze heures continuës à la composition d'un mémoire de la plus grande importance, tomba dans un délire total, après l'avoir fini, qui dura jusqu'à ce que le sommeil eût calmé ses sens.

Les Observateurs rapportent une infinité de traits semblables, & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre Jurieu*, si fameux par ses disputes théologiques, ses écrits polémiques, & son commentaire sur l'apocalypse, avoit tellement affoibli son cerveau, que quoiqu'il conservât le

bon ſens à pluſieurs égards, il attribuoit ſes fréquentes coliques aux combats que ſe livroient ſans ceſſe ſept cavaliers renfermés dans ſes entrailles. On en a vu d'autres qui ſe croyoient une lanterne; quelques-uns qui pleuroient la perte de leurs cuiſſes.

Les perſonnes qui ſont le plutôt dérangées par les efforts de l'ame ſont celles qui s'occupent ſans ceſſe d'un même objet ; il n'y a alors qu'une partie du *ſenſorium* qui ſoit tendue, & elle l'eſt toujours. L'action des autres ne la ſoulage point; cette partie ſe fatigue & ſe détruit plutôt. Lorſqu'il n'y a dans le corps qu'un ſeul muſcle ou qu'un petit nombre de muſcles qui travaillent continuellement, le corps ſouffre beaucoup plus que ſi la même quantité d'action étoit repartie ſur tous les muſcles ſucceſſivement ; il en eſt de même du cerveau ; lorſque ſes différentes parties agiſſent ſucceſſivement, il ſe fatique beaucoup moins ; la partie qui ſe repoſe, reprend des forces, tandis que les autres s'exercent : ce paſſage du travail au repos eſt le plus ſûr moyen de conſervation.

J'ai vu une femme qui avoit paru très-ſenſée juſqu'à l'âge de vingt-cinq ans, qui s'étant par malheur attachée à la ſecte des *Herneutes ou Mo-*

raves; s'enflamma, se pénétra tellement de l'amour de JESUS-CHRIST qu'elle appelloit son agneau, qu'elle ne put plus s'occuper que de cette seule idée, & sans autre cause, devint imbécille dans l'espace de quelques mois; elle ne conserva d'autre souvenir que celui de son ami; je la vis presque tous les jours, pendant six mois, & dans toutes les visites que je lui fis, je n'obtins pour réponse à mes questions que ces seules paroles, *Mon doux Agneau*; qu'elle répétoit de demi-heure en demi-heure, les yeux baissés. Elle vécut ainsi pendant six mois, & mourut ensuite de dépérissement. Mais sans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu étudier dans cette Académie, il n'y a pas long-tems, un jeune homme de mérite, qui, s'étant mis dans la tête de découvrir la quadrature du cercle, est mort fou à l'Hôtel Dieu de Paris.

§. 14. La seconde Loi à laquelle le corps humain est sujet & de laquelle dépendent une partie des maladies de cerveau que l'étude occasionne, *c'est que les humeurs se portent à la partie qui est en action.* M. *Morgagni* a connu à Bologne un Savant à qui il prenoit un saignement du nez, lorsqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être

levé (*a*). Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de ſang, qui, donnant trop de ton & de mouvement aux vaiſſeaux, produit ce ſentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funeſtes, ſuivant les différentes diſpoſitions du cerveau, du ſang & le concours des circonſtances étrangères. Tels ſont les tumeurs, les anevriſmes, les inflammations, les ſuppurations, les ſquirres, les ulcères, l'hydropiſie, les maux de tête, les délires, les aſſoupiſſemens, les convulſions, la léthargie, l'apoplexie, les inſomnies qui tourmentent les gens de lettres, & qui ſi elles durent ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'eſprit & du corps. Après de longues méditations, Mr. *Boerhaave* en eut une qui dura ſix ſemaines; il étoit en même tems ſi indifférent ſur tout, que rien ne pouvoit l'intéreſſer (*b*). Qui ne connoît pas ce ſommeil inquiet qui ſuccéde au travail & qui eſt accompagné d'un ſentiment incommode de tenſion & de péſanteur dans la tête. Une légère irritation du cerveau ſuffit pour produire l'inſomnie; une irritation plus forte produit des convulſions, les mala-

(*a*) *De ſedibus & cauſis morborum cap.* 3. §. 13.
(*b*) *Prælection ad inſtitut. t.* 7. *p.* 145.

dies ſoporeuſes ; portée au plus haut dégré, elle produit l'apoplexie, mort trop ordinaire aux gens de lettres. Ils ſont punis par la partie qui a péché ; l'étude en produiſant le double mauvais effet d'affoiblir le cerveau, & d'y déterminer une plus grande quantité d'humeurs en amène à la fin les maux les plus fâcheux qui ſe déclarent ſouvent quand d'autres circonſtances concourent pour porter beaucoup de ſang à la tête. On a vu plus d'une fois de grands Prédicateurs & des Profeſſeurs illuſtres, mourir dans leur chaire même, comme cela arriva à Leipſic au célèbre *Curtius*. *Tite-Live* nous a conſervé l'hiſtoire du Roi *Attale*, qui, exhortant les Béotiens à faire alliance avec les Romains, mourut au milieu de ſon diſcours ; & à Basle, dans une cérémonie académique, un des candidats qui s'étoit déja fatigué par de longues études préliminaires, fit encore de ſi grands efforts pendant la cérémonie pour réciter ſon diſcours, qu'il tomba en apoplexie & mourut ſur le champ (*a*).

J'ai vu moi-même un Paſteur reſpectable, qui, ayant prêché un jour de Pentecôte long-tems & avec force, commença à trembler en diſtribuant

---

(*a*) Felic. *Plater. obſ. p.* 28.

la ſainte Cêne, bégaya, tomba dans le délire & enſuite en apoplexie, & delà en enfance, dans laquelle il vécut ſix mois. M. *Morgagni* parle auſſi d'un Moine Prédicateur qui mourut d'apoplexie au milieu de ſon ſermon. Des exemples ſemblables ſont fréquents, mais il n'y a pas beſoin du ſecours de la déclamation pour produire des apoplexies chez les gens de lettres, elles ont lieu ſans être déterminées par d'autres cauſes que la diſpoſition occaſionnée par leur genre de vie. M. *Zimmerman* me fournit encore ici une obſervation très-intéreſſante. Un Eccléſiaſtique Suiſſe, qui s'étoit acquis beaucoup de réputation par ſes ſermons, voulant la ſoutenir, lut beaucoup, compoſa avec beaucoup de ſoin, & exerça beaucoup ſa mémoire pour apprendre: par cette contention d'eſprit continuelle il perdit peu à peu ſon activité, ſes forces ſe diſſiperent, & ſa mémoire diminua à meſure qu'il fit des efforts pour la remonter. A la fin les idées nouvelles ne voulurent plus reſter, mais il conſerva le ſouvenir des anciennes; enfin il eut une apoplexie qui le rendit paralytique d'un côté: on le tranſporta aux bains de Badens en Suiſſe, & il y mourut à l'âge de 42. ans.

L'on a vu un Profeſſeur de Berne très-verſé dans la connoiſſance des langues orientales, hom-

me encore à la fleur de ſon âge, & d'un travail infatigable, devenir imbécille & tomber en enfance; la cauſe de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de ſon cerveau (*a*).

L'on trouve dans les conſultes de *Vepfer* l'hiſtoire d'un jeune homme de famille, âgé de 22. ans, qui s'étant livré jour & nuit à des études continues, tomba dans un délire qui devint bientôt phrénétique, & dans ſa fureur il bleſſa pluſieurs perſonnes, & tua ſon garde (*b*). La catalepſie même, cette maladie ſi rare, eſt auſſi une ſuite du trop d'application, & *Fernel* en rapporte une obſervation bien marquée. Un homme, dit-il, qui paſſoit les nuits à étudier & à écrire, fut tout à coup ſaiſi de cette maladie; tous ſes membres ſe roidirent dans l'attitude dans laquelle il étoit quand le mal ſe déclara; il reſta aſſis, tenant ſa plume, & fixant les yeux ſur ſon papier, de façon on le crut occupé de ſes études, juſques à ce que l'ayant appellé & enſuite tiré, on s'apperçut qu'il avoit perdu tout mouvement

(*a*) Haller *element. phyſiol. t. 4. p.* 317. L'on trouve une hiſtoire très-détaillée & très-intéreſſante de cette maladie dans le même ouvrage de M. *Zimmerman*, mais ſa longueur m'empêche de l'inſérer ici.

(*b*) *Obſervat. de affectib. capit. obſ.* 85. *p.* 327.

& tout ſentiment (*a*). Enfin le ſomnabuliſme eſt encore un effet de la même cauſe; on a vu à Leipſic un étudiant en Médecine qui, ayant travaillé pendant deux mois avec une ardeur prodigieuſe, déprava abſolument ſon ſommeil, & dès qu'il étoit endormi, ſoit de jour ſoit de nuit, il ſe lévoit & ſe mettoit au travail comme quand il veilloit; il parcourroit ſes cahiers, prenoit le Dictionnaire de *Caſtelli*, cherchoit des mots, ſe fâchoit quand il ne croyoit pas les trouver, ſourioit quand il croyoit les trouver, écrivoit même en caractères très-liſibles, & alloit enſuite ſe remettre au lit, où il continuoit ſon ſommeil (*b*).

Parmi les maux que cette grande quantité d'humeurs cauſe au cerveau, n'oublions pas qu'elle contribue beaucoup à cette malheureuſe diſpoſition qui produit l'affection hypocondriaque; les fibres du cerveau en ſe dilatant s'affoibliſſent, deviennent plus molles & incapables de réſiſter aux différentes impreſſions; ce qui fait le caractère de l'hypocondrie nerveuſe.

§. 15. La troiſiéme loi de la Nature en conſéquence de laquelle les travaux littéraires produi-

---

(*a*) *Pathol. lib.* 5. *cap.* 2. *oper. omn. p.* 406.
(*b*) Bohn *ap.* Haller *theſ. medic. pract. t.* 7. *p.* 439.

ſent encore d'autres maladies, c'eſt que la fibre animale ſe durcit par l'exercice. L'homme tout entier durcit en vieilliſſant, & la vieilleſſe eſt un raccorniſſement général ; dans les ouvriers les parties qui travaillent deviennent calleuſes ; dans les Gens de Lettres c'eſt le cerveau même, & ſouvent ils deviennent incapables de lier des idées, & vieilliſſent longtems avant le tems. Dans les enfans le cerveau eſt trop tendre, dans les vieillards il eſt trop dur, & ces deux excès l'empêchent également de conſerver les oſcillations qui excitent la penſée. C'eſt la mémoire qui chancèle la première, comme l'obſerve *Galien* (*a*), & qui préſage l'affoibliſſement de la raiſon.

§. 16. Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoibliſſent les nerfs ; il ſuffit, comme l'a remarqué M. *Gunzius* (*b*), de fatiguer ſa vue, pour être attaqué d'une infinité de maladies nerveuſes. Il n'y a point d'homme qui ne puiſſe éprouver combien la longue application des yeux affoiblit la tête ; & je l'ai ſouvent vérifié ſur moi-même. Si après un accès de fièvre ou quelqu'autre incommodité, il m'arrive,

---

(*a*) *De loc. affect. l.* 3. *cap.* 5.
(*b*) *Ad libellum* Hippocrat. *de humorib. p.* 211.

avant que d'avoir repris mes forces, de regarder longtems un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir, & j'éprouve dans tout mon corps un ſentiment douloureux de fatigue & d'épuiſement.

§. 17. Ceux qui voudront prendre la défenſe de l'étude, que je ſuis fort éloigné de vouloir attaquer, & que je crois ſervir en montrant les dangers auxquels on s'expoſe en s'y livrant avec excès, me citeront pluſieurs Savans qui ſont parvenus à une extrême vieilleſſe, ſains de corps & d'eſprit. Je ne les ignore pas; j'ai lu leurs hiſtoires; j'en ai connu moi-même quelques-uns: mais tous n'ont pas le même bonheur; il y a peu d'hommes aſſez heureuſement conſtitués pour ſupporter de ſi grands travaux impunément; & qui ſait même s'ils n'en ont pas porté la peine, & s'ils n'auroient pas pouſſé encore plus loin leur carriére, en s'attachant à un autre genre de vie? Il eſt vrai qu'il faut convenir que la plupart de ces grands hommes, que le genre humain reconnoit pour ſes maîtres, ſont parvenus à un âge très-avancé; tels ont été *Homere*, *Démocrite*, *Parmenide*, *Hippocrate*, *Platon*, *Plutarque*, *le Chancelier Bacon*, *Aldrovandi*, *Galilée*, *Harvey*, *Wallis*, *Boyle*, *Loke*, *Leibnitz*. *Newton*, *Boerhaave*; mais en

faut-il

faut-il inférer que les longs travaux de l'esprit, lorsqu'ils sont excessifs, ne soient pas nuisibles? Gardons-nous de tirer une si fausse conclusion; on pourroit seulement présumer qu'il y a des hommes nés pour ces sortes d'excès, & que peut-être cette heureuse disposition des fibres qui forme les grands hommes, est la même que celle qui conduit à la vieillesse.

Mens sana in corpore sano.

Dailleurs, c'est bien plus par la force de leur génie que par l'assiduité de leur travail que ces grands hommes se sont fait un nom immortel. De doux loisirs, les distractions que la célébrité même entraîne nécessairement, l'exercice que les devoirs de leur état les obligeoient à prendre, ont reparé le mal que leur faisoit l'étude.

Vous vous rappellez tous dans cet instant, & vous le nommez avant que je le désigne, cet homme respectable qui a fait, pendant plus de cinquante ans, l'ornement & les délices de cette Académie & de cette ville (*a*): il avoit cultivé les Sciences dès sa jeunesse jusqu'à ses derniers jours; il étoit profondement versé dans toutes cel-

(*a*) M. *Polier* Prof. en Catechèse & en langues orientales.

les qui étoient proprement l'objet de sa vocation & dont le district est si étendu ; il n'y en avoit aucune autre sur lesquelles il ne fut instruit : tant de connoissances supposoient de grands travaux, sa santé n'en avoit cependant point été alterée ; & nous l'avons vu entrer dans son dix-huitième lustre sans avoir rien perdu ni de la force de son génie ni de la vivacité de ses sens ; m'objecterez-vous cet exemple ? Non, Messieurs ; mais le souvenir des détails de sa vie vous le présentera comme un modèle à offrir à tous les Gens de Lettres. Il sçut être savant sans cesser d'être homme ; il sçut acquerir les connoissances les plus profondes & les plus variées sans sacrifier ses devoirs à la science, & en remplissant ceux de citoyen, de pere, de Professeur, d'ami, de membre de la société, comme s'il n'eut été que citoyen, que pere, que Professeur, qu'homme du monde. Il alloit reparer les forces de son esprit fatigué par le travail en exerçant son corps à la culture de ses jardins ; il soutenoit l'un & l'autre par cette gayeté, cette aménité que le cabinet tue, & qu'on n'entretient qu'en commerçant avec les hommes pour leur faire du bien. En examinant le genre de vie de M. de *Fontenelle*, dont le nom est à la tête du catalogue des Gens de Lettres parvenus à

la plus grande & à la plus heureuſe vieilleſſe, on ſe convainct également que ce n'eſt qu'en alliant les douceurs de la vie civile aux travaux littéraires qu'il a pu courir ſans infirmité cette longue carrière. Toutes ces vies ne reſſemblent point à celles des érudits ; eſpèce d'hommes à peine connue des Anciens, qu'on vit naître au tems de la décadence des Lettres & reparoître au tems de leur renouvellement, & qui, attachés à l'ouvrage comme le manœuvre à ſa bêche, pourroient être comparés à quelques *Fakcirs* des Indes ; comme eux ils ſe ſéparent du genre humain ; comme eux ils ſe macérent de plein gré ſans que ſouvent il en revienne le plus léger avantage à la ſocieté ; & la différence ne conſiſte que dans les inſtrumens de leurs ſupplices ; les uns s'expoſent aux ardeurs brulantes du ſoleil, aux plus grandes rigueurs du froid ; ils ſe déchirent avec des cloux, des chaînes, des fouëts ; les autres ſe tuent avec des livres, des manuſcripts, des médailles, des inſcriptions antiques, des caractères indéchiffrables, & ſur-tout en ſe livrant à cette totale inaction du corps qui eſt la ſeconde cauſe, malheureuſement trop féconde, des maladies des Gens de Lettres, & dont on comprendra aiſément les dangers en jettant un coup d'œil ſur la ſtructure de l'homme.

§. 18. Le corps humain eſt compoſé de vaiſſeaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaiſſeaux. Lorſque les vaiſſeaux n'ont ni trop, ni trop peu de force, lorſque les fluides ont la conſiſtance qui leur convient, qu'ils ne ſont ni trop ni trop peu en mouvement, l'homme eſt dans l'état de ſanté. Mais faiſons-y attention, le mouvement du ſang eſt ici ce qui intéreſſe le plus : dès qu'il change, l'état des ſolides & des fluides change avec lui ; s'il eſt trop fort, les ſolides s'endurciſſent, les fluides deviennent épais ; s'il eſt trop foible, la fibre ſe relâche, le ſang s'atténue. Tout le corps eſt formé par le chyle qui eſt plus léger qu'aucune autre partie ſolide ou fluide ; le mouvement aſſemble, réunit, épaiſſit ſes molécules ; & ſi le mouvement vient à s'affoiblir, les différentes parties du corps n'acquierent point le degré de conſiſtance & de fermeté qui leur eſt néceſſaire pour leurs fonctions.

Le cœur eſt le premier principe du mouvement dans le corps humain ; c'eſt lui qui meut toute la maſſe des fluides ; mais il ne peut pas tout faire lui ſeul, & l'Auteur de la Nature lui a donné pluſieurs ſecours qui ne peuvent lui manquer, ſans que la circulation ſe rallentiſſe, & qu'il en réſulte pluſieurs maladies cauſées par ce rallentiſſement.

Parmi ces ſecours deſtinés à aider la circulation & à augmenter l'action des vaiſſeaux, le mouvement muſculaire eſt un des plus efficaces. On peut s'en convaincre en voyant tous les jours les Chirurgiens, après une ſaignée, hâter le mouvement du ſang, en faiſant tourner un étui au malade; ou, encore plus aiſément, en remarquant combien l'exercice hâte le battement du pouls. Les principaux effets de l'exercice ſont de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans l'état convenable, de donner de l'appétit, de faciliter les ſécrétions, & ſur-tout la tranſpiration, de relever le courage, & de produire une ſenſation agréable dans tout le ſiſtême nerveux.

§. 19. Les effets au contraire de la vie trop ſédentaire ſont de détruire la force des muſcles, & de les mettre, par la deſſuetude, hors d'état de ſupporter le mouvement: la circulation privée d'un ſecours conſidérable & abandonnée aux ſeules forces du cœur & des vaiſſeaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs croupiſſent & ſe corrompent; les unes s'atténuent, les autres s'épaiſſiſſent, toutes ſont altérées; & les ſécrétions & les évacuations naturelles ne ſe faiſant plus bien, le corps reſte ſurchargé des hu-

meurs excrémentitielles, dont l'évacuation réguliere est le conservateur le plus sûr d'une santé ferme : leur acrimonie mine par degrés le corps, les forces diminuent, le sang devient aqueux ; de là, entr'autres maladies, l'hydropisie si ordinaire chez les Gens de Lettres, & qui attaque souvent le cerveau même, comme on l'a déja vu plus haut, & comme j'en ai eu depuis peu un nouvel exemple dans la personne d'un Magistrat respectable, qui avoit détruit une forte constitution, non par l'étude, mais par des travaux d'esprit plus désagréables, & par la vie sédentaire.

Cet épanchement aqueux dans le cerveau n'a point échappé aux grands observateurs, & M. *Van Svieten* en décrit les effets avec autant de force que d'exactitude. „ Les Gens de Lettres, dit-il, „ qui ménent une vie sédentaire, & qui palissent „ sur leurs livres, sont souvent exposés à une „ apoplexie, qui dépend de cette cause, & qui ne „ vient qu'à pas lents & comme par degrés. D'abord ils deviennent languissans ; ils aiment le „ repos & l'indolence ; leur esprit s'émousse ; leur „ mémoire s'affoiblit & chancèle ; ils deviennent „ ensuite pesans, assoupis, stupides, & souvent „ ils restent longtems dans ce triste état avant que „ de mourir. J'ai vu avec une extrême pitié des

„ Savans du premier ordre, & qui avoient rendu „ de grands ſervices à la littérature, ſe ſurvivre „ à eux-mêmes plus d'une année, oublier tout, „ & mourir enfin d'apoplexie (*a*).

§. 20. Les parties qui ſe reſſentent le plutôt du manque d'exercice ſont celles dans leſquelles les vaiſſeaux naturellement foibles ont le plus beſoin d'être aidés pour conſerver au mouvement des fluides l'activité néceſſaire, tels ſont ſurtout les organes du bas ventre, deſtinés à l'importante fonction des digeſtions. L'eſtomac s'affoiblit, la nature des ſucs digeſtifs qui s'y ſéparent s'altére, la digeſtion devient plus lente, pénible, imparfaite, parce que l'action des forces digeſtives étant diminuée, les alimens, au lieu d'éprouver ces changemens qui font une bonne digeſtion, ne font preſque que ſe corrompre, comme ils le feroient par tout ailleurs où ils éprouveroient le même degré de chaleur & d'humidité. Les végétaux dévelopent leur acide qui en irritant les nerfs produit des douleurs, des crampes, des aigreurs cruelles qui font éprouver ce ſentiment continuel de chaleur au creux de l'eſtomac & à la gorge qu'on appelle *fer chaud*, des agacemens de dents &c.

(*a*) *T.* 3. *p.* 263.

Les graiſſes ſeranciſſent : les œufs, les viandes ſe pourriſſent, & occaſionnent des raports putrides, une ſoif ardente, une fiévre lente, des diarrhées continuelles, un affoibliſſement général, une inquiétude inexprimable. L'humeur claire & ſavoneuſe que les petits vaiſſeaux de l'eſtomac exhalent continuellement, non ſeulement eſt incapable de diſſoudre les alimens, mais devenant elle-même épaiſſe, gluante, dure, elle forme des amas qui détruiſent l'ap pétit & font éprouver un ſentiment continuel de froid & de peſanteur dans cette partie.

§. 21. Les inteſtins, qui ont la même organiſation que l'eſtomac, éprouvent les mêmes accidens, & l'action de la reſpiration qui, quand elle eſt forte, preſſe, pendant qu'on inſpire, tous les viſcères du bas ventre & y aide par la même la circulation, l'action, dis-je, de la reſpiration ſe trouvant diminuée par la ceſſation du mouvement muſculaire qui l'anime puiſſamment ; celle de tous ces organes ſe trouve affoiblie, l'on tombe dans la conſtipation ; il ſe forme, comme dans l'eſtomac, des amas de matieres glaireuſes, ſource de pluſieurs maux, & auxquels les Savans ſont ſujets, comme il arriva au célébre *Juſte-Lipſe*, Profeſſeur d'hiſtoire à Leyde, qui, quoique dirigé par le

célébre *Heurnius*, ſon collégue & ſon ami, ſouffrit très longtems, & ne fut guéri qu'après avoir rendu une maſſe de la figure & de la couleur de ſes inteſtins. C'étoit une pituite gluante & viſqueuſe, fruit de ſa vie ſédentaire & de ſes études, qui avoit rempli peu à peu le canal inteſtinal; cette pituite, dégénérant en pourriture, avoit attaqué toute l'œconomie animale, mais le foyer étant détruit, le malade recouvra bientôt la ſanté (*a*).

Les excrémens ainſi amaſſés, compriment les parties voiſines par leur volume, irritent les inteſtins par leur acreté, & leurs parties putrides infectent toute la maſſe des humeurs; delà ces coliques cruelles qui ſont le fléau des Gens de Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de régime les font renaître ſans ceſſe (*b*); delà ces vents dont ſe plaignent en général tous les gens ſédentaires, & qui, produiſants des ſymptomes fort variés, en impoſent quelquefois pour d'autres maladies.

(*a*) Adam *vitæ medicorum* p. 372. *Fernel* obſerva une maladie entiérement ſemblable à Paris chez un Ambaſſadeur étranger, qui guérit, comme *Juſte Lipſe*, par l'évacuation d'une maſſe énorme de glaires durcies.

(*b*) On trouve dans le *Journal de Médecine*, *t.* I. *p.* 352. l'hiſtoire très-intéreſſante d'une colique cruelle, produite par des études & des veilles opiniâtres, qui avoit des retours très-fréquens.

§. 22. L'estomac & les intestins ne sont pas les seuls viscères du bas ventre qui souffrent, tous les autres éprouvant les mêmes influences de l'inaction, éprouvent aussi des dérangemens analogues. Le suc pancréatique s'épaissit & devient inutile; les fonctions de la rate ne se font plus bien; celles des organes, qui servent à la séparation & à la préparation de la bile, se dérangent totalement; cette liqueur retenue obstrue le foye, s'épaissit, se durcit, elle cesse de se porter dans les intestins, elle y manque aux secondes digestions, le chile croupit dans les premiers intestins, s'y gâte, & cette partie devient le siége des maladies les plus graves. La partie de la bile renfermée dans la vésicule du fiel, pour y recevoir une nouvelle préparation qui la rend plus efficace, s'y épaissit & forme des calculs connus sous le nom de calculs biliaires, qui sont la cause des coliques les plus atroces, dont on ne peut espérer la guérison que quand ils peuvent passer jusques dans les intestins & sortir avec les selles. Quand ils sont ou trop gros pour passer par le canal cholédoque, ou que les forces nécessaires pour les chasser & les circonstances nécessaires pour faciliter leur sortie manquent, ou enfin quand ils sont situés dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'issue,

comme chez *St. Ignace de Loyola*, qui les avoit dans la veine porte (*a*), on eſt condamné à ſouffrir toute ſa vie & à mourir cruellement. Si, au lieu de ſe durcir, la bile ſe pourrit, elle acquiert alors une acreté exceſſive qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous ſes organes, & produit les maladies les plus affreuſes puiſqu'elles ſont accompagnés d'angoiſſes inexprimables, que j'ai vu reduire des Hommes de Lettres, nés avec la plus grande force d'eſprit, dans un état de déſeſpoir dont ils rougiſſoient dans les inſtants de calme dont ils jouiſſoient.

§. 23. Parmi les maux que la vie ſédentaire des Hommes de Lettres produit preſqu'inévitablement en dérangeant la circulation dans les viſcères du bas-ventre & y produiſant un principe d'obſtructions, on doit compter l'hypocondrie. On diviſe cette maladie en deux eſpèces; celle qui eſt ſimplement nerveuſe, nous avons vu plus haut qu'elle étoit l'effet de la contention; & celle qui dépend de l'engorgement des viſcères du bas-ventre & du dérangement des digeſtions; elle eſt l'effet conſtant de l'inaction; & il eſt aiſé de comprendre comment les cauſes de ces deux eſpèces de maladies

---

(*a*) Son cadavre ſut ouvert par *Columbus*, ce fameux reſtaurateur de l'anatomie; *Van Swieten t. 3. p.87.*

ſe trouvant réunies chez les Gens de Lettres, il eſt ſi rare qu'ils n'en ſoient pas plus ou moins atteints, & ſi difficile de les en guérir radicalement (*a*). Les exemples dans ce cas ſont ſi fréquens qu'il eſt preſqu'inutile d'en citer : ſi l'on en demandoit je nommerois *Svammerdam*, cet habile obſervateur de la Nature, qui étoit tellement tourmenté par l'*atrabile* ou *bile noire*, qu'à peine daignoit-il répondre à ceux qui lui parloient ; il les regardoit & demeuroit immobile. Quand il montoit en chaire, ſouvent il y reſtoit comme interdit, ſans répondre aux objections qu'on lui faiſoit. Peu de tems avant ſa mort, il fut ſaiſi d'une fureur mélancolique, & dans un de ſes accès il brûla tous ſes écrits ; enfin il périt maigre & deſſéché comme un ſquelète, & conſervant à peine la figure humaine (*b*).

On a obſervé, il eſt vrai, depuis longtems, que cette eſpèce de mélancolie eſt quelquefois utile aux Lettres, en ce que les mélancoliques, attachés à une ſeule idée, conſidérent, examinent le

---

(*a*) Ci dimoſtra l'eſperienza che i litterati ben che foſſero di gioviale temperamento, diventano a longo endare fiſſi, taciturni, pallidi, macilenti & ſtranamente beſſagliati da paſſione ipocondriaca, tiranna conſueta di gente ſtazionaria. *Anton.* Felici *diſſertazioni epiſtolari* p. 203.

(*b*) Boerhaave *prælect. ad inſt.* §. 896. *t.* 7. *p.* 275.

même objet ſous toutes ſes faces & ſans diſtraction. Mais fût-il jamais un homme aſſez inſenſé pour ſouhaiter d'augmenter à ce prix ſa pénétration ? On eſt trop ſavant quand on l'eſt aux dépends de ſa ſanté ; à quoi ſert la ſcience ſans le bonheur ?

Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un eſtomac d'athlète, des entrailles de fer, des nerfs robuſtes, & qui peuvent ſupporter impunément les travaux de l'eſprit, la vie ſédentaire, & faire des excès en tout genre ſans déranger leurs digeſtions ; mais en ſont-ils plus heureux ? point du tout : leurs vaiſſeaux ſe rempliſſent d'une trop grande quantité de ſang ; les cellules, reſervées à la graiſſe, s'engorgent, les organes intérieurs ſont comprimés de tous côtés ; ils deviennent pareſſeux & peſans ; le moindre mouvement les met en ſueur & hors d'haleine ; ils périſſent avant le tems, ou d'apoplexie, ou d'un catarre ſuffocant, ou de quelqu'une des maladies occaſionnées par la pléthore ; & l'on a remarqué avec raiſon que c'eſt ſouvent un malheur pour les Gens de Lettres que d'avoir un eſtomac trop fort (*a*).

(*a*) C'eſt une obſervation de *Lanciſi de mort. ſubitan.* libr. 1. cap. 22.

§. 24. Il n'y a pas une partie du corps que la vie sédentaire n'affoiblisse : quand le sang est une fois vicié, il attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il arrose ; les poulmons, dont la substance est très-délicate, qui sont la premiere partie à laquelle le chile est porté, qui seuls reçoivent autant de sang que tout le reste du corps, qui sont destinés à lui donner une préparation très-importante, se ressentent bientôt de son altération ; on éprouve des chaleurs de poitrine, des douleurs entre les deux épaules, de la toux, des crachemens incommodes ; les poulmons se remplissent d'une humeur épaisse qui les obstrue & produit souvent des astmes cruels ; il s'y forme de petites inflammations, des suppurations, des abcès, il survient une fièvre lente qui en est la suite : c'est d'un abcès au poulmon que mourut le célébre *Trigland*, après avoir essuyé des douleurs très-fortes ; cette maladie fut la suite d'une cachexie dans laquelle ses études l'avoient jetté, & qui résista aux soins même de M. *Boerhaave* (*a*). Les poulmons de *Svammerdam* devinrent une vraye carrière, & il cracha de petites pierres longtems avant sa mort.

(*a*) Marckii *orat. funebr. in obitum* Triglandii *Leid.* 1705.

§. 25. La pierre & les maladies de la veſſie ſont encore un fruit de l'amour des Lettres ; *Heurnius*, *Caſaubon*, *Beverovic*, *Sydenham*, & tant d'autres en ont fait la triſte épreuve, & perſonne n'ignore les cruelles douleurs en ce genre auxquelles eſt ſujet l'illuſtre Antagoniſte des Sciences.

§. 26. Un autre effet funeſte de la vie ſédentaire c'eſt de diminuer la tranſpiration inſenſible, cette évacuation la plus conſidérable & la plus importante, dont la régularité eſt un des principaux boulevards de la ſanté. Les vaiſſeaux par leſquels elle ſe fait ſont ſi foibles, ſi petits, ſi éloignés du premier mobile de la circulation, ſi expoſés aux injures des impreſſions extérieures que ſi la force de la circulation n'eſt pas aidée par le mouvement muſculaire, ſi ce même mouvement, en augmentant l'action des vaiſſeaux, ne procure pas aux humeurs ce degré de préparation néceſſaire pour que chaque partie qui doit être évacuée ſoit propre à l'être par les couloirs que la Nature lui a deſtinée, il eſt preſqu'impoſſible qu'elle ne ſoit pas dérangée; & dès qu'elle l'eſt les humeurs ſuperflues dont elle devoit délivrer le corps, y ſéjournent, corrompent la maſſe des humeurs, refluent ſur quelqu'organe & produiſent des douleurs, des fluxions, des rhumes, cette pituite ſi fréquente chez les Savans,

dont *Horace* se plaignoit amérement, & qui leur fait éprouver souvent, quand ils lisent longtems de suite, des toux ou des enchifrenemens plus ou moins incommodes, enfin des fiévres irréguliéres dont on ne peut accuser aucune cause extérieure, & dont *Galien* nous a conservé un exemple bien sensible dans l'histoire de *Premigenes*. „ Ce célé-„ bre Philosophe péripatéticien, qui passoit sa vie „ à lire & à écrire, & qui transpiroit mal, étoit „ sûr d'avoir un accès de fiévre s'il ne se baignoit „ pas tous les jours, pour que le bain évacuat „ cette humeur acre de la transpiration dont la re-„ tention produisoit ces accès (*a*).

§. 27. Nous avons vu que les travaux de l'esprit affoiblissent immédiatement les nerfs; le repos excessif suffit pour les détruire, & il produit souvent cet effet, même dans ceux dont l'esprit est aussi paresseux que le corps. Ils sont la principale partie de la machine humaine; dès que quelque fonction du corps est dérangée, ils en souffrent, & leurs dérangemens, quand ils n'avoient pas de causes sensibles, m'ont souvent fait conjecturer quelque maladie naissante, dont un examen attentif pouvoit démêler le germe, & par-là donner la

(*a*) Galen. *de sanit. tuend. l.* 5. *c.* 11.

la facilité de le détruire, avant qu'il eut fait des progrès. Il est sur-tout très-ordinaire que certains désordres de l'estomac se fassent appercevoir promptement par ceux qu'ils occasionnent dans les nerfs qui, placés entre l'esprit & le corps, portent la peine des excès & des erreurs de tous les deux, & rendent à l'un les maux qu'ils reçoivent de l'autre: c'est ainsi que par un cercle vicieux l'esprit nuit au corps, le corps nuit à l'esprit, & que l'un & l'autre détruisent à frais communs le systême des nerfs.

§. 28. La liqueur séminale que plusieurs grands hommes ont cru à peu près semblable au suc nerveux, perd aussi beaucoup de son activité; & si en partant de ce principe on considére en même tems ce que chaque partie du père doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il est si rare que les grands hommes ayent des fils dignes d'eux. La molécule animée, que *Harvey* appelle *punctum saliens*, ne se développe point dans ses premiers momens avec assez de force; cette impression de foiblesse se fait sentir toute la vie, & est d'autant plus marquée sur les organes de la pensée que le cerveau du père n'a pas donné à la liqueur vivifiante cette part de préparation nécessaire pour que celui du fils acquit un grand degré de force.

§. 29. Des causes qui détruisent les digestions, épuisent les nerfs, apauvrissent le sang, & troublent toutes les évacuations, doivent produire la foiblesse, & c'est ce qui arrive aux Savans trop appliqués. Quand H. *Briggs* eut publié ses tables des logarithmes, il comptoit de les continuer, mais la contention de son esprit avoit été si grande que les forces lui manquerent absolument (*a*), & il ne les recouvra jamais. „Quoi-„ que la santé de M. de *Varignon* parut devoir être „ à toute épreuve, dit M. de *Fontenelle*, l'assi-„ duité & la contention du travail lui causérent „ une grande maladie, il fut six mois en danger, „ & trois ans dans une langueur qui étoit un „ épuisement d'esprits visible (*b*). " D'autres tombent dans un relachement si général que leurs chairs deviennent absolument molles & flasques, leur poulx foible, leurs gencives si laches qu'elles laissent échaper les dents sans douleur & sans être gâtées. Ce même principe de foiblesse joint aux maladies aiguës les rend très-dangereuses pour les Gens de Lettres; & un célébre Médecin Anglois a remarqué avec raison que celles qui étoient les plus

(*a*) Saverien *hist. des progr. de l'espr. humain*, &c. p. 460.

(*b*) *Dans son éloge, œuvr. t. 6. p.* 94.

bénignes pour les autres devenoient quelquefois mortelles pour eux (*a*). Le manque de force porte dans les fonctions pendant la fiévre une irrégularité qui en trouble la marche, les humeurs passent d'abord à un degré de corruption dangereux, le cerveau s'embarrasse dès le commencement, les remedes opérent mal, les crises ne se font point, & le malade, privé des ressources de la Nature, succombe malgré les secours de l'art. Je viens d'en avoir un triste exemple dans la maladie du respectable Recteur qui nous manque dans cette circonstance (*b*), & auquel les vœux publics promettoient les années de Nestor, mais dont un travail prodigieux avoit détruit le tempérammment. Le moment même où son mal a commencé a été marqué par une si grande foiblesse que j'ai perdu tout espoir de guérison, & j'ai prévu l'irréparable perte que viennent de faire la religion, la vertu, l'église, la patrie, sa famille éplorée, cette jeunesse académique: Quel homme, Messieurs, quel collégue, quel ami, vient de nous être enlevé; semblable à ce Romain dont

(*a*) Morton *de variolis cap. 6. oper. omnia p.* 382.
(*b*) M. *J. Alph. Rosset*, Professeur en Théologie, & Recteur depuis quelques mois.

Pline nous a conſervé le portrait (*a*), ſa vie fut ſainte, ſon exactitude à remplir tous ſes devoirs, quelques multipliés qu'ils fuſſent, ſcrupuleuſe; ſa bonté, ſa douceur étoient inaltérables; il fut reſpecté de chacun ſans que perſonne ait jamais redouté ſa préſence, parce qu'ennemi du vice il ne ſçut jamais hair le vicieux; très-ſavant, très-éloquent, ſes diſcours étoient pleins de choſes, ſon ſtile étoit doux, coulant, varié, & l'on y trouvoit cette ſublimité qui ſubjugue les cœurs & entraîne les volontés; il jouit pendant ſa vie de la plus grande conſidération, & il laiſſe les regrets les plus vifs & les plus ſincères; mais je reviens à mon ſujet.

§. 30. La contention de l'eſprit & l'inaction du corps ſont les deux principales cauſes des maladies des Gens de Lettres, mais elles ne ſont pas les ſeules; il m'en reſte d'autres à indiquer, & la premiere qui ſe préſente, c'eſt l'attitude même d'un homme qui étudie, attitude qui ne peut être que nuiſible à la ſanté. Le pli que les vaiſſeaux ſouffrent au haut de la cuiſſe & ſous le genou, dans un homme aſſis, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui à la longue en ſouf-

(*a*) Euphrates, *voy.* Plinii Cæcilii *epiſt. lib.* 1. *ep.* 9.

frent néceſſairement ; la courbure du corps gêne les viſcères du bas ventre, leurs fonctions ſont troublées, les digeſtions éprouvent une nouvelle cauſe de dérangement ; l'eſtomac ſouvent comprimé ſouffre plus particuliérement, & cette irritation méchanique jointe à tout ce qu'il ſouffre par la tenſion du cerveau & l'inaction rend les Gens de Lettres plus ſujets que les autres à cette cruelle maladie connue ſous le nom de cardialgie (*a*). Le ſang qui a de la peine à remonter dans les veines du bas ventre s'accumule dans celle du fondement, où il eſt déterminé par ſon propre poids, & où il trouve moins de réſiſtance ; de là vient que les Savans ſont ſi ſouvent tourmentés par les hémorroides, maladie funeſte qu'on a mal à propos regardée pendant longtems comme une évacuation utile & qu'il falloit chercher à entretenir, mais dont de grands Médecins ont enfin fait connoitre les dangers (*b*), que j'ai moi-même indiqué dans un autre ouvrage (*c*). Elles ont

---

(*a*) *Aretæus*, *Cœlius Aurelianus*, *Ætius*, ont déja remarqué que c'étoit une maladie ordinaire aux Gens de Lettres ; voyez ſur tout la belle diſſertation de M. *Richter de Cardialgia*, *Gœtting.* 1750.

(*b*) Voyez l'excellente diſſertation de M. Hæn *theſes pathologicæ de hæmorroidibus*, *Viennæ* 1759.

(*c*) *Epiſtol.* Zimmermanno p. 19. &c.

quelquefois fait du bien comme toutes les autres hémorragies ; mais les dangers qui les accompagnent sont si considérables que dès que quelqu'un en est menacé, nn Médecin sage doit presque toujours chercher à les prévenir, & je l'ai fait très-souvent avec le plus heureux succès.

§. 31. L'on peut regarder les veilles comme une quatrieme cause des maladies des Savans ; elles leur nuisent de plusieurs façons.

1°. L'homme qui a travaillé pendant le jour, travaille beaucoup trop s'il continue ses travaux pendant une partie de la nuit.

2°. Le tems du sommeil se trouve par là trop raccourci, il est insuffisant pour reparer.

3°. Le sommeil qui succède à une longue contension n'est jamais calme & tranquille, il ne produit point l'effet qu'il devroit produire, parce que les fibres du cerveau continuent leurs oscillations, les pensées se perpétuent sans que l'on puisse en rompre le fil, on ne s'endort point, ou si l'on s'endort c'est d'un sommeil léger qui est plutôt une demi-veille, pendant laquelle les idées fatiguent sans être utiles, qu'un enchaînement total des sens qui caractérise le vrai sommeil. Les Anciens, plus sages que nous, avoient mieux connu le danger, ils savoient partager leurs tems

entre les occupations & les délassemens ; leur soirée n'étoit presque jamais remplie par des occupations sérieuses, & *Asinius Pollio*, ce célébre consul & orateur Romain, qui le premier forma une bibliothéque à Rome, savoit si bien que les études du soir sont dangereuses, qu'il ne lisoit pas même des lettres depuis la dixieme heure, c'est-à-dire deux heures avant le coucher du soleil (*a*).

4°. On contrarie par les travaux nocturnes les loix de la Nature qui désigne le commencement de la nuit pour celui du repos ; elle invite alors au sommeil par la nature de l'air plus humide, plus froid, moins sain, par les ténébres, par le silence, par l'exemple de tous les êtres vivants ; la plus part des animaux sentent leurs forces diminuer sensiblement au coucher du soleil, & tombent dans le sommeil jusques au retour de cet astre qui rend à l'air toute sa salubrité ; plusieurs plantes même passent à un état qu'on a à juste titre appellé leur sommeil. L'homme de Lettres devroit-il partager l'usage de la nuit avec l'homme méchant & la bête féroce.

Les influences dangereuses de l'air nocturne sont

(*a*) Seneque *de tranquillitat. anim. cap.* 15.

ſi marquées chez quelques perſonnes que M. *Van Svieten* a connu un goutteux qui ne pouvoit pas lire, même une lettre, après le coucher du ſoleil ſans hâter l'accès. Il n'y a pas moins de danger à méditer au lit qu'à ſe coucher trop tard; la méditation, je l'ai déja dit, détermine une plus grande quantité de ſang au cerveau, la poſition horizontale du corps facilite cet effet, le ſommeil qui ſurvient l'augmente, & cet organe doit par là même néceſſairement ſouffrir de cette mauvaiſe habitude comme tout le corps ſouffre de la privation de ſommeil qui eſt une ſuite des veilles littéraires; on s'affoiblit, on éprouve des maux de tête violents, les nerfs s'uſent, leurs mouvemens deviennent irréguliers, l'ordre des idées ſe trouble, on tombe dans un vrai délire, qu'un ſommeil doux & tranquille pourroit peut-être détruire, mais comment eſpérer de le recouvrer? De toutes les fonctions dérangées le ſommeil eſt celle qui ſe rétablit le plus difficilement; on le perd avec gayeté, on le pleure avec amertume, & preſque toujours inutilement. J'ai ſous les yeux une lettre que je viens de recevoir, d'une Dame, âgée de cinquante ans, qui commence ainſi l'hiſtoire de ſes maux:
„ Je ſuis née bien conſtituée, mais dans ma pre-
„ miere jeuneſſe ayant paſſé une partie des nuits à

„ lire, je me trouvai dès l'âge de dix-huit ans, „ dans un accablement qui a commencé le déran- „ gement; j'eus des fluctions &c. & des *insomnies*, „ dont je me suis *toujours ressentie*, actuellement „ encore j'en suis *très-souvent tourmentée*, *je par-* „ *le des insomnies*."

5°. Les vapeurs grasses des matieres qu'on est obligé de bruler pour s'éclairer, augmentent encore le danger des veilles, en corrompant l'air & en le rendant également nuisible aux yeux, aux nerfs & aux poulmons; on diminue beaucoup ce danger en brulant de la bougie, mais il subsiste toujours jusques à un certain point.

§. 32. L'air enfermé que les hommes, qui ne vivent qu'avec leurs livres, respirent continuellement est une cinquieme cause, à laquelle on ne fait généralement pas assez d'attention, qui contribue beaucoup à aggraver leurs maux; un air pur, ouvert, champêtre rafraichit, donne de la force, du bien être, facilite la respiration & la transpiration, anime toute la machine; il n'y a personne qui n'ait vérifié par soi-même cette expérience, & qui ne sente par là même combien un tel air seroit utile aux Gens de Lettres, mais loin d'en jouir, il vivent au contraire presque toujours dans un air qui, étant rarement renouvellé, est

épais, vaporeux, ſans élaſticité, qui échauffe au lieu de rafraichir, appeſantit au lieu d'animer, relache au lieu de fortifier, nuit à la tranſpiration au lieu de la favoriſer, & augmente par là les mauvais effets de toutes les autres cauſes qui nuiſent aux Savans. Ne pas renouveller tous les jours l'air de ſa chambre c'eſt vivre des ordures de la veille; & quels ſont les érudits qui le renouvellent tous les jours?

§. 33. Cette indolence de pluſieurs Savans ſur l'air qu'ils reſpirent s'étend quelquefois ſur toute leur perſonne; j'en ai vu qui négligoient la propreté au point d'inſpirer le dégoût, & de s'expoſer à toutes les maladies qui ſont une ſuite de la malpropreté dont on peut faire une ſixieme cauſe qui a beaucoup plus d'influence qu'on ne lui en ſuppoſe ordinairement (*a*), & dont un des effets les plus pernicieux c'eſt de diminuer la tranſpiration. La malpropreté des dents qui eſt ſi fréquente, a auſſi ſes inconvéniens & ſes dangers; en négligeant de les nettoyer elles ſe couvrent d'un tartre épais & fœtide qui exhale une odeur infec-

---

(*a*) L'on a ſur cette matiere une excellente diſſertation d'un des plus grands Médecins que l'Allemagne ait produit, *I. Z. Platneri diſſertatio de morbis ex immunditiis*, *Lip.* 1731. *opuſcul. t.* 1. *p.* 70.

te dont tous ceux qui les approchent sont empoisonnés, & qui corrompt leur propre salive, gâte leurs gencives, leur procure des fluxions fréquentes, des douleurs aigues, des inflammations, des abcès, des ulcérations dans toute la bouche, enfin la perte de leurs dents, qui prive leur estomac du secours de la mastication, si important à tout le monde, & plus encore à ceux qui, comme les Gens de Lettres, sont sujets à faire de mauvaises digestions, qui ont encore beaucoup à souffrir chez eux de la mauvaise habitude de lire même pendant les repas, & de s'occuper d'abord après.

§. 34. Cette septieme cause, aux influences de laquelle peu des personnes qui osent s'y exposer, peuvent se soustraire est une de celles qui attaquent le plus promptement l'estomac. L'action des nerfs est si nécessaire aux digestions que si on lie dans un animal les nerfs qui vont à l'estomac, les alimens s'y pourrissent sans s'y digérer (*a*); quand l'ame occupée suspend la distribution des esprits animaux dans le tems qu'ils sont nécessaires à cet organe, les digestions sont nécessairement viciées; les alimens séjournent longtems & se digérent mal,

---

(*a*) Halleri *oper. minor. t.* I. *p.* 359.

il s'en developpent beaucoup d'air qui irrite l'estomac, le gonfle, & après ce gonflement le laisse plus foible. *Xilandre*, dans sa belle lettre à *Plempius* sur les maladies qu'entraîne l'exercice de la magistrature, a très-bien vu, & exprimé d'une façon conforme à la théorie de ce tems là, *que ceux qui distraisent continuellement la chaleur de l'estomac, pour vacquer aux fonctions de l'ame, sont incapables de digérer* (*a*); & *Plempius*, dans son ouvrage, fait sentir le danger de cette mauvaise habitude (*b*), qui n'a échappé à aucun des Médecins qui se sont occupés des différentes parties de la diette, & sur-tout de celle qui convient à ceux qui cultivent les sciences.

§. 35. Cette ardeur du travail portée à cet excès également ridicule & blâmable, qui ne permet pas de prendre le tems de manger & de boire, entraîne une autre imprudence qui a aussi des suites fâcheuses, & que je compte pour la huitiéme cause des maladies des Gens de Lettres, c'est la mauvaise habitude de retenir long-tems les urines & de différer d'aller à selle. Ces excrémens

---

(*a*) Cette lettre écrite en 1662. se touve à la tête de l'ouvrage de *Plempius de togatorum veletudine tuenda.*

(*b*) p. 110.

trop long-tems retenus ſe corrompent, s'atténuent, irritent les inteſtins ou la veſſie, en altèrent la ſubſtance muqueuſe, & y cauſent ſouvent de cruelles maladies. Les petits vaiſſeaux, dont toutes les cavités du corps ſont remplies, pompent des particules putrides, qui paſſant dans le ſang, le corrompent, & ce qui eſt peut-être plus funeſte encore, les nerfs ceſſent, après un certain tems, d'obéir à l'aiguillon du beſoin; ſouvent même l'extrême tenſion les rend paralytiques; alors la veſſie & les inteſtins n'ont plus la force de chaſſer l'urine & les excrémens (*a*), & l'art eſt obligé de les provoquer. D'autres fois l'on tombe dans une maladie très-opposée en apparence quoiqu'elle dépende de la même cauſe, & qu'elle ne diffère de la premiere que par la différente partie de la veſſie qui ſe trouve paralytique, c'eſt une incontinence d'urine, & j'ai été conſulté par pluſieurs perſonnes, qui, pour

---

(*a*) *Galien* a déja très-bien connu cette cauſe de maladie, & il nous apprend qu'il a vu pluſieurs perſonnes, qui, ayant retenu trop long-tems leur urine, ſoit par diſtraction quand elles étoient fort occupées, ſoit par pareſſe, ſoit par décence dans les temples, au Sénat, au barreau, à table, avoient perdu le pouvoir de les rendre. *De ſymptomat. cauſis lib.* 3. *cap.* 8. *& de loc. affect. lib.* 6. *cap.* 4. *Charter. t.* 7. *p.* 98. *&* 515.

les avoir retenues trop long-tems, avoient perdu la faculté de les retenir, elles s'écouloient continuellement, & c'eſt ſans doute une des incommodités les plus déſagréables pour ſoi & pour les autres, dont on puiſſe être atteint. L'on peut être puni encore plus gravement de cette rétention forcée pendant trop long-tems, & chacun ſait la fin tragique de l'immortel *Tycho Brahé*, qui étant en caroſſe avec l'Empereur RODOLPHE II, qui le combloit de ſes bienfaits, retint trop ſon urine, & paya de ſa vie cette reſpectueuſe fauſſe honte.

§. 36. Je ne crains point de regarder comme une neuvieme cauſe des maladies des Savans le renoncement à la ſocieté, que pluſieurs s'impoſent d'abord volontairement, & auquel ils ſe livrent enſuite par goût, mais qui a des inconvéniens réels. Les hommes ont été créés pour les hommes; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunément, & l'on a remarqué avec raiſon que la ſolitude jette dans la langueur (*a*). Rien au monde ne contribue plus à la ſanté que la gayeté que la ſocieté anime & que la retraite tue, & cette cauſe mo-

(*a*) Cicero *de offic. l.* 3. *cap.* 1.

male d'ennui jointe aux causes physiques de mélancolie, dont j'ai parlé plus haut, jette souvent les gens de lettres dans une tristesse dont les effets sur la santé lui sont aussi funestes que ceux de la gayeté lui seroient favorables ; elle produit cette misantropie, cet esprit chagrin, ce mécontentement, ce dégoût de tout, qu'on peut regarder comme le plus grand des maux, puisqu'ils ôtent la jouissance de tous les biens.

§. 37. J'ai indiqué les causes les plus générales des maladies communes aux Savants ; je dois dire un mot de celles qui dépendent de l'objet particulier de leurs occupations, & de celles qui sont plus particulieres à certains organes. Les Anatomistes ont souvent des fiévres violentes, occasionnés par l'air infecté qu'ils respirent, & sont exposés aux maladies qui dépendent de la corruption de la bile. Le sang des cadavres, dont leurs mains sont continuellement trempées, rend quelquefois mortelles pour eux la plus petite blessure, la plus legère excoriation. Les expériences chymiques ont aussi leurs dangers, plus d'un Chymiste en a été la victime, & M. *Boerhaave* lui-même auroit été étouffé par une vapeur acide, s'il n'eut pas eu recours sur le champ à un esprit alcalin qui se trouva heureusement

ſous ſa main, & dont la vapeur, détruiſant l'âcreté de la premiere, fit ceſſer le ſpaſme qu'elle produiſoit dans le poulmon. Quelques Botaniſtes ont péri dans la recherche & dans l'examen des plantes; mais ces accidens appartenants proprement aux maladies des artiſans, je paſſe à ceux que l'étude fait éprouver plus particulierement à quelques organes.

§. 38. Les yeux, dont j'ai déja dit un mot plus haut, ſont un de ceux qui ont le plus à ſouffrir; la fatigue continuelle qu'ils éprouvent les irrite, quelquefois les paupieres & l'extérieur de l'œil s'enflamment, plus ſouvent ce ſont les nerfs ſeuls qui ſont attaqués ſans aucun vice ſenſible extérieur: j'ai vu pluſieurs hommes à la fleur de leur âge qui avoient contracté une ſi grande ſenſibilité qu'ils ne pouvoient plus ſupporter la lumiere, & étoient obligés de vivre & de lire dans des chambres dont l'obſcurité me permettoit à peine de diſtinguer les lettres des plus gros caractères; les chandelles, ſur-tout, dont la flâme vacillante & la fumée ſont ſi incommodes, leur étoient inſupportables, & ils ne pouvoient pas même ſoutenir long-tems la lueur d'une mince bougie. Il y en a d'autres qui, dès qu'ils ont lu quelques pages ont les yeux pleins de larmes, voyent

voyent trouble, & bientôt ne distinguent plus rien. Les désordres de la vue occasionnés par l'excessive mobilité des nerfs des yeux, soit qu'elle soit produite par trop de lecture, soit qu'elle dépende de quelques autres causes, sont très-variés & très-bizarres ; j'ai sur cette matière beaucoup d'observations très-intéressantes, mais qui seront placées plus convenablement dans un autre ouvrage, & je finirai cet article en ajoutant seulement un mot sur ces étincelles que les Gens de Lettres croyent souvent appercevoir devant leurs yeux, & dont M. *Zimmerman*, qui y a été sujet lui-même pendant quelques tems, a traité au long & avec beaucoup d'habileté dans l'ouvrage que j'ai déja cité plusieurs fois. Elles ont lieu toutes les fois que la mobilité des nerfs optiques est parvenue au point que sans être affectés par l'impression extérieure du feu, ils éprouvent, par une suite de l'état de désordre dans lequel ils se trouvent, des mouvemens semblables & aussi vifs que ceux que produiroit la présence de cet élement.

§. 39. Les Orateurs sont aussi exposés à des maladies qui dépendent de leur vocation, & qui leur sont funestes : Une lecture à haute voix fait quelquefois du bien au poulmon, je l'ai même

conseillée avec succès pour quelques maladies des organes de la digestion ; mais une déclamation forte & soutenue, pendant laquelle la marche ordinaire de la respiration est continuellement troublée, devient très-nuisible au poulmon, qui s'irrite, s'échauffe, s'enflamme, de là naissent l'enrouement, les pertes de voix, les chaleurs de poitrine, la toux, les crachemens de sang, des supurations, des fièvres lentes, un affoiblissement général, enfin l'étisie ; & ces hommes utiles s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. *Ciceron* fut ménacé de ce malheur ; les Médecins l'en avertirent, & lui conseillerent de renoncer au barreau pour deux ans ; il suivit leur conseil ; le repos le fortifia & lui rendit l'embonpoint que le travail lui avoit fait perdre.

Ceux qui sont le plus à plaindre, ce sont les Prédicateurs qui n'ont d'autres fonctions dans l'Eglise que de réciter des sermons ; & les Jurisconsultes qui n'ont d'occupations que de composer les piéces de procès & de les plaider ; les uns & les autres détruisent leur santé de deux manières, premièrement par leur assiduité au travail comme les autres hommes de lettres, en second lieu par la déclamation, dont ils sont d'au-

tant plus affectés que leur poulmon, accoutumé à cette circulation lente qui est la suite de la vie sédentaire, est peu en état de soutenir ces grands efforts.

§. 40. Les grands Acteurs sont exposés aux mêmes maux que les Orateurs; l'immortel *Molière* mourut d'un crachement de sang après avoir joué une de ses piéces avec beaucoup de feu; d'autres ont eu le même sort à la fin d'un rôle tragique pénible.

Les Musiciens sur-tout périssent souvent par des maux de poitrine, & leurs cadavres disséqués font voir leurs poulmons enflammés, suppurés, ulcérés. M. *Morgagni* a vu un jeune homme, qui avoit une très-belle voix, que l'exercice de son talent jetta dans l'étisie; l'ulcération du poulmon s'étant étendue le long de la trachée artère jusqu'au larinx & à la gorge, il fut étouffé en faisant des efforts pour avaler un jaune d'œuf (*a*).

MM. les Curés & MM. les Pasteurs sont beaucoup plus heureux que les Prédicaturs & les Orateurs du barreau, parce que ceux même d'entr'eux qui cultivent les sciences sont empê-

(*a*) *De sedibus & causis morbor. t.* 1. *p.* 228.

chés de s'y livrer avec excès par les devoirs de leur vocation qui les arrachent de leurs cabinets. Les Médecins ont le même avantage, & le soin qu'ils sont obligés de donner à la santé d'autrui les empêche de détruire la leur. Heureux enfin tous les Lettrés que leur état force à quitter leurs livres pour remplir d'autres devoirs ; leur corps s'exerce, & quoique leur esprit ne fasse souvent que changer de travail, cette diversité même est un délassement.

§. 41. La déclamation produit quelquefois un accident qui est une suite de la violente compression que les intestins souffrent dans les trop longues inspirations, & qui, quoique moins fâcheux que les maux de poitrine, ne laisse pas d'avoir ses dangers ; ce sont des hernies ou descentes, qui sont fréquentes chez les Orateurs, qu'ils pourroient prévenir par l'usage d'un bandage, & qui en exigent un indispensablement, dès qu'elles existent, sans quoi on est exposé, toutes les fois qu'on parle avec force, a des suites qui peuvent être funestes.

§. 42. Telles sont les principales maladies que produit une trop grande application au travail littéraire ; mais il ne faut point croire que tous ceux qui se livrent aux mêmes excès soient pu-

nis précisément de la même façon & au même dégré ; la différence des tempérammens, celle des âges, le différent concours des circonstances étrangères produisent, dans les effets, des variétés considérables auxquelles il ne sera pas inutile de faire quelque attention.

§. 43. Il y a peu d'hommes organisés assez parfaitement pour qu'il y ait une harmonie complette entre la force de toutes les parties, il s'en trouve ordinairement quelqu'une qui est plus foible, & c'est celle qui, presque toujours, ressent les premieres & les plus fortes impressions des excès d'étude comme de tous les autres.

Si l'on a l'estomac mauvais, soit de naissance, soit par les suites des erreurs de régime, cet organe se ressentira des fatigues de l'étude, tandis que les nerfs conserveront encore toute leur force; au lieu que les personnes qui ont les nerfs foibles & l'estomac bon tomberont dans des maladies nerveuses très-graves avant que leur estomac soit dérangé.

Si les fibres musculeuses sont trop lâches on éprouvera des lassitudes, des engourdissemens, une extrême foiblesse, des gonflemens avant que les nerfs & l'estomac soient malades.

Ceux dont le poulmon n'est pas extrêmement

bien constitué tomberont dans les maux de poitrine dont j'ai parlé plus haut, & seront détruits par une étisie & une fiévre lente avant que d'avoir éprouvé aucun dérangement dans les autres viscères.

Si c'est les vaisseaux de la tête qui sont foibles, on aura des maux de tête continuels ou des saignemens de nez fréquens, auxquels les jeunes gens qui étudient beaucoup sont très-sujets, parce que, comme je l'ai dit, l'application fait monter le sang au cerveau.

La force même du tempéramment a ses dangers; des jeunes gens parfaitement bien constitués se livrent à l'étude avec une ardeur infatigable; la forte action de leur ame augmente celle de tous les organes, & ils tombent dans des maladies inflammatoires qui sont l'effet d'une irritation soutenue dans les tempérammens vigoureux. Quelquefois ils meurent d'une premiere attaque; plus ordinairement cependant ils se remettent; mais, s'ils sont bien guéris, leur tempéramment reprennant sa même force & se livrant aux mêmes travaux, ils retombent dans les mêmes maux, & on voit souvent de ces jeunes gens robustes livrés à des études opiniâtres essuyer toutes les années une fièvre chaude, enfin, au bout

de quelques tems, usés par le travail & par les fièvres, ils se trouvent sans forces, & sont assaillis par les maladies de langueur contre lesquelles il ne leur reste plus de ressources.

§. 44. Les effets de l'étude varient aussi beaucoup suivant l'âge auquel on s'y livre ; une application soutenue tue l'enfance. Ja'i vu des enfans pleins d'esprit attaqués de cette phrénesie littéraire au-dessus de leur âge, & j'ai prévu avec douleur le sort qui les attendoit ; ils commencent par être des prodiges, & finissent par être des sots. Cet âge est consacré aux exercices du corps qui le fortifient & non point à l'étude qui l'affoiblit & qui l'empêche de prendre son accroissement. La nature ne peut pas mener de front avec succès deux développemens rapides. L'on a vu des enfans dont le corps faisoit une crue prodigieuse, & les derniers mémoires de l'Académie Royale des Sciences parlent d'un Languedocien qui à l'âge de six ans étoit de la taille d'un grand homme ; mais que leur arrive-t-il ? l'esprit reste dans une éternelle enfance ; ces forces même du corps, prématurées mais sans consistance, périssent avec autant de rapidité qu'elles étoient venues, & ces prodiges meurent à douze ou treize ans. Quand c'est la crue de l'esprit qui est trop

prompte, que les talens se développent de bonne heure, & qu'on permet une application proportionnée à ce développement, le corps n'en reçoit aucun, parce que les nerfs n'aident point à la nutrition, on tombe dans l'épuisément & on meurt après des maladies cruelles, comme on en a vu un exemple célèbre dans M. *Phil. Baratier*, „ qui a huit ans savait parfaitement l'hebreu, „ le grec, le latin, le françois, sans parler de „ l'allemand sa propre langue, qui à dix-sept „ ans étoit l'homme le plus savant de l'Europe, „ mais qui fut sujet depuis sa premiere jeunesse „ à des fluxions & à d'autres petites indispositions ; à dix-huit ans il fut attaqué d'une „ toux, & dans le cours de la même année d'une „ foule d'autres maladies ; l'appetit & le sommeil se perdirent, & il ne soupira plus qu'après sa délivrance, qui arriva à l'âge de dix-neuf ans & quelques mois. „ J'ai vu, dit M. *Boerhaave, un jeune homme qui savoit tout, un monstre d'érudition, mais qui ne parvint point jusqu'à l'âge de vingt-cinq ans ; & un autre aussi très-savant, qui travailloit jour & nuit, & qui mourut de dépérissement, sans aucune maladie caractérisée, à l'âge de dix-neuf ans* (a). Vous

(a) *Prælect. ad instit.* §. 1056. *t.* 7. *p.* 346.

avez vu un de nos concitoyens, né avec les talens les plus supérieurs & les plus précoces, dont l'esprit actif & pénétrant se livrant tout entier à l'étude & à la méditation, dans un tems destiné par la nature à fortifier, le réduisit, pendant plusieurs années, dans l'état de langueur le plus triste & le plus dangereux; une diette presque sans exemple & la cessation de ses travaux lui rendirent une ombre de santé; il oublia malheureusement qu'il n'étoit pas robuste, & périt à la fleur de son âge, victime de ses travaux (a).

J'ai indiqué dans l'*Avis au Peuple* combien les paysans faisoient de tort à leurs enfans en les accablant de trauvaux au-dessus de leur force, l'on voit par tout ce que je viens de dire, & combien de choses ne resteroit-il pas à dire sur ce même sujet, qu'on fait un tort bien plus grand encore à ceux que l'on surcharge de travaux littéraires; les parens ou les maîtres durs qui exigent cette application forcée traitent leurs enfans comme les jardiniers qui veulent vendre les primeurs traitent leurs plantes, ils en sacrifient quelques-unes pour les forcer à leur donner des fleurs ou des fruits qui sont toujours de courte

(a) M. *Philippe Loys* de Chezeaux.

durée & fort inférieurs à tous égards à ceux qui ne sont parvenus à leur maturité que dans leur saison, mais ils ont étonné, & on a vanté les serres & les couches du jardinier. Il n'y a peut-être pas d'institution plus cruelle & plus mal entendue que cette fureur d'astreindre les enfans à beaucoup de travail & d'en exiger de grands progrès ; elle est le tombeau de leurs talens & de leur santé, & malgré tout ce qu'ont pû dire de grands hommes qui l'ont attaquée avec plus de force que de succès, elle est encore trop généralement répandue (*a*).

Les maux qu'une trop grande application fait aux enfans sont encore aggravés quand elle les attache à des études pour lesquelles ils ont du

---

(*a*) Je me rappelle toujours avec plaisir la derniere volonté d'*Anaxagore*, ce philosophe célèbre, qui le premier a enseigné que ce monde étoit l'ouvrage d'une Intelligence. Persécuté à Athènes sous le prétexte d'irréligion, il se retira à Lampsaque, où il jouit de toute la considération qu'il méritoit, & où on alla même jusqu'à lui bâtir un autel. „ Les principaux chefs de „ la ville le visiterent un peu avant qu'il mourut & „ lui demanderent, s'il avoit quelque ordre à donner : „ il leur fit réponse, qu'il ne souhaitoit autre chose „ sinon que l'on permit aux enfans de se divertir tou„ tes les années dans le mois qu'il seroit mort. Cela „ fut exécuté, & la coutume en duroit encore au tems „ de *Diogène Laerce.* „ *Bey.*

dégoût; & à tout âge, quand on est forcé à des occupations de tête dont l'objet déplaît, les maux que l'ennui ajoute à ceux que produit la contention perdent promptement le malade ; le changement d'objet peut seul les sauver. *J'ai vu comme revivre*, dit M. *Boerhaave*, *ceux qui après avoir été adstreints à des études qui leur déplaisoient, pouvoient passer à d'autres plus de leur goût* (*a*).

§. 45. Si les études prématurées nuisent, il n'est pas moins dangereux de commencer à s'y livrer trop tard. La Nature ne contracte des habitudes que peu à peu, il y a un tems où elle les contracte difficilement, & quand un homme est parvenu à la force de l'âge, sans avoir pris celle des occupations littéraires, il est à craindre que les fibres du cerveau n'ayent de la peine à se ployer aux nouveaux mouvemens que ce nouveau genre de vie exige, & qu'elles ne tombent dans des mouvemens désordonnés qui forment le délire. Les exemples de gens qui ont troublé leur raison en se vouant aux études dans un tems où l'on doit commencer à les diminuer, ne sont pas rares : j'ai eu ici, il n'y a pas longtems, un étranger

(*a*) *Prælect. ad Inst.* §. 1056. *t.* 7. *p.* 346.

qui, ayant quitté à quarante ans le commerce pour ſe livrer aux Sciences, ſe dérangea le cerveau en liſant *Locke*, *Nevton*, *Clarcke*, &c. La ceſſation de toute lecture, des diſtractions, des converſations agréables, l'exercice, les remedes, l'ont entiérement rétabli; mais ce n'a pas été pour longtems, il a repris ſes occupations Métaphyſiques & il eſt retombé. Plus récemment encore, j'ai été conſulté pour un autre malade qui, ayant voulu devenir Phyſicien & Géomêtre à cinquante ans, eſt tombé dans une mélancholie dont les redoublemens ſont de vrais accès de folie.

§. 46. Une augmentation ſubite d'occupations eſt auſſi funeſte, & la ſeule obſervation que j'aye trouvé dans tout le grand ouvrage de M. *Pujati* eſt celle d'un Prédicateur célébre qui, ayant été envoyé par le Général de ſon Ordre, prêcher dans une ville où l'auditoire étoit difficile à contenter, ſe livra à de ſi grands efforts pour ſe ſoutenir qu'il s'attira une épilepſie incurable.

§ 47. Il eſt même dangereux pour les Gens de Lettres qui ne ſont plus jeunes, de s'appliquer tout à coup à des ſciences différentes de celles qu'ils avoit cultivé juſques alors. Les nouvelles idées dont ils s'occupent, mettent néceſſairement en action de nouvelles fibres dans le cerveau, pour

lequel cela forme un état violent qui affoiblit le genre nerveux. J'ai connu un très-habile Théologien qui ruina abſolument ſa ſanté en ſuſpendant ſes etudes habituelles pour ſe livrer à celle de l'hébreu ; & un Paſteur reſpectable qui promu à une chaire de Théologie à l'âge de cinquante ans, tomba dans une langueur qui l'a conduit au tombeau, en ſe livrant au travail que cette nouvelle vocation exigeoit.

§. 48. Si le changement de genre d'études eſt nuiſible à ceux qui ſont d'un âge mur, la continuation de travail ne l'eſt pas moins, quand on eſt parvenu à un âge avancé : peu d'hommes ſont nés avec l'heureuſe conſtitution de *Gorgias de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & huit ans ſans diſcontinuer ſes études & ſans infirmité; de ſon diſciple *Iſocrates*, qui écrivoit ſes *Panathenées* à l'âge de quatre-vingt quatorze ans, & qui parvint à celui de quatre-vingt dix-huit ; ou d'un des plus grands Médecins de l'Europe qui, quoiqu'il ait beaucoup travaillé toute ſa vie, & qu'il ſoit preſque ſeptuagenaire, m'écrivoit, il n'y a pas longtems, qu'il travailloit encore ordinairement quatorze heures par jour, & jouiſſoit de la plus parfaite ſanté. Ces exemples, & quelques autres ſemblables, ne ſont pas loi ; il reſte toujours vrai

que la vieilleſſe eſt incommodée par un travail aſſidu & qu'il en précipite la marche. Notre ame eſt immortelle ſans doute, mais tant qu'elle eſt unie au corps elle en ſuit la deſtinée, elle ſemble naître, s'accroitre & vieillir avec lui (*a*). La diminution des forces du corps nous avertit de diminuer les travaux de l'eſprit, l'un ne peut plus porter les mêmes fardeau ni l'autre ſoutenir les mêmes études, & les facultés diminuent comme les forces muſculaires. Peu de vieillards paroiſſent ſentir cette vérité, il n'y en a point qui veuillent l'entendre, tous ſont, ſur cet article, Archevêque de Grenade (*b*), mais elle n'en eſt pas moins réelle, & ſi ceux qui ſavent modérer leur travail à proportion que leur âge avance préviennent par là les infirmités & aſſurent leur ſanté, ceux qui ſavent prendre à tems le parti de renfermer leurs ouvrages dans leurs bureaux aſſurent leur gloire.

Solve ſeneſcentem mature ſanus equum, ne
Peccet ad extremum ridendus, & illa ducat.

HORAT.

„ J'ai vu, diſoit le Magiſtrat de Bruxelles que j'ai

(*a*) *Gigni pariter cum corpore, & una*
Creſcere ſentimus, pariterque ſeneſcere mentem.

(*b*) Voyez *Gilblas t.* 3.

„ déja cité, les hommes les plus vigoureux périt
„ dés leur premiere vieilleſſe en continuant à s'oc-
„ cuper autant que dans l'âge de leur force ; que
„ leur exemple nous rende ſage : notre âge eſt
„ fait pour un loiſir doux & honnête, c'eſt le
„ tems des feries ; retranchons peu à peu de nos
„ travaux, enfin abandonnons-les, & après avoir
„ conſacré la plus grande partie de notre vie au
„ public diſpoſons de la derniere pour nous ; les
„ loix même nous indiquent cette conduite, à
„ ſoixante cinq ans elles liberoient un Sénateur
„ de ſes fonctions & le rendoient à lui-même (a).

§. 49. L'on ne doit pas penſer que les études proprement dites ſoient la ſeule cauſe qui puiſſe produire les maux dont j'ai eſquiſſé le tableau ; toute tenſion forte de l'ame produira le même effet, & j'en ai déja cité quelques exemples.

La dévotion outrée produit très-fréquemment le dérangement total de la ſanté ; M. *Zimmerman* a raſſemblé ſur cet article pluſieurs obſervations intéreſſantes, qui peignent très-bien la *mélancholie dévote*, dont les ſymptomes ſont auſſi bizarres, auſſi effrayants, auſſi cruels qu'il ſoit poſſible, & il y a très-peu de Médecins employés qui

---

(a) *Epiſtol. Plempio.*

n'ayent vu, en ce genre, des ſpectacles bien triſtes. La grandeur, la beauté de l'objet dont on s'occupe, la volupté qui accompagne le ſentiment qu'éprouve une ame toute livrée à l'Etre des Etres, forment une ſenſation vive qui produit dans le cerveau une tenſion trop forte & trop ſoutenue pour qu'on puiſſe la ſupporter longtems impunément; elle jette bientôt l'ame dans le délire du fanatiſme & le corps dans l'épuiſement. J'ai vu les jeunes perſonnes les plus aimables ſe faner & déperir, à meſure que ſe livrant à un ſyſtême erronné elles ceſſoient de s'occuper de leur vocation pour penſer uniquement à celui qui en eſt l'Auteur, & qu'on ne peut honorer mieux ſans doute qu'en la rempliſſant. Vous regrettez encore, Meſſieurs, un de vos diſciples qui, né avec les plus grands talents, une ame forte & belle, la plus grande candeur, toutes les vertus, annonçoit à l'Egliſe un Paſteur du plus grand mérite, & qui, victime d'une ſecte à laquelle il fut malheureuſement livré a péri de l'épuiſement rapide dans lequel on a vu ſon corps tomber à meſure que ſon ame s'enflammoit.

§. 50. Les occupations de la Souveraineté, celles du Miniſtère, de la Magiſtrature, les ſpéculations quelconques ſi l'on s'y livre, en un mot tout

ce

ce qui peut exercer les facultés de l'ame fortement & longtems produit les mêmes maux que la culture des Sciences les plus abſtraites. Les Rois, les Sénateurs, les Miniſtres, les Ambaſſadeurs, les faiſeurs de projets, éprouvent le même ſort que les Gens de Lettres s'ils donnent autant de tems & d'application à leurs affaires que les Savans à leurs études. Il eſt vrai qu'ils ont un avantage, dont j'ai déja fait ſentir l'importance, c'eſt que les devoirs même de leurs charges les forcent ſouvent à des diſtractions & à un exercice dont ces hommes qui ne ſont que Savans ſont privés; mais d'un autre côté, leurs travaux ſont ſouvent mêlés de chagrins & d'inquiétudes dont les influences ſont encore plus cruelles que celles de l'inaction, & qui accablent également l'ame & le corps; auſſi ceux qui réſiſtent aux occupations des plus grandes entrepriſes & aux ſoucis qui les accompagnent inévitablement ſont pour moi des phénomènes incompréhenſibles; *Céſar*, *Mahomet*, *Cromvell*, *M. Paoli* plus grand qu'eux peut-être, ont ſans doute reçu de la Nature des forces plus qu'humaines, & malgré cela ils auroient ſuccombé ſans le ſecours de l'exercice & de la ſobrieté. Mais c'eſt aſſez m'êrte occupé des maux, il eſt tems de venir aux remédes.

§. 51. La premiere difficulté qu'on a à vaincre avec les Gens de Lettres quand il s'agit de leur ſanté, c'eſt de les faire convenir de leur torts ; ils ſont comme les amants qui s'emportent quand on oſe leur dire que l'objet de leur paſſion a des défauts ; d'ailleurs ils ont preſque tous cette eſpèce de fixité dans leurs idées que donne l'étude & qui augmentée par cette bonne opinion de ſoi-même dont la Science enyvre trop ſouvent ceux qui la poſſédent, fait qu'il n'eſt point aiſé de leur perſuader que leur conduite leur eſt nuiſible. Avertiſſez, raiſonnez, priez, grondez, c'eſt ſouvent peine perdue ; ils ſe font illuſions à eux-mêmes de mille façons différentes ; l'un compte ſur la vigueur de ſon tempéramment ; l'autre ſur la force de l'habitude ; celui-ci eſpère échapper à la punition parce qu'il n'a pas encore été puni ; celui-là s'authoriſe d'exemples étrangers qui ne prouvent rien pour lui ; tous oppoſent au Médecin une obſtination qu'ils prennent pour une fermeté dont ils s'applaudiſſent & dont ils deviennent les victimes ; bien loin de redouter le danger à venir ils ne veulent quelquefois pas même ſentir le mal préſent, ou, plutôt, le plus grand des maux pour eux c'eſt la privation du travail, ils ne comptent pour rien les autres moyennant qu'ils ſe

fouſtraiſent à celui-là. Quand ils ſont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrêmité oppoſée, & leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en eſt pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une inſtabilité pire que l'opiniatreté, qui ne permet point de compter ſur l'exécution d'aucune cure ſuivie; & on peut-dire qu'en général les Gens de Lettres ſont les malades les plus difficiles à conduire; c'eſt une raiſon de plus pour les éclairer ſur les moyens de conſerver & de rétablir leur ſanté.

§. 52. Le premier préſervatif, celui ſans lequel tous les autres ſecours ſont inutiles, c'eſt de donner du delaſſement a l'eſprit. Je ſais qu'il y a un très-petit nombre d'hommes ſupérieurs auxquels on n'oſeroit pas donner ce conſeil, ce ſeroit une eſpèce de crime de les diſtraire: *Deſcartes* livré aux plus ſublimes méditations & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité, *Nevton* découvrant & dévelopant les loix de la nature, *Monteſquieu* compoſant un code pour toutes les nations, & pour tous les ſiécles doivent être reſpectés dans leurs occupations, ils ſont nés pour ces grands travaux, le bien public les exige; mais combien compte-t-on d'hommes dont les

veilles ſoyent auſſi intéreſſantes ? La plûpart perdent inutilement leur temps & leur ſanté ; l'un compile les choſes les plus communes, l'autre redit ce qu'on a dit cent fois, un troiſieme s'occupe des recherches les plus inutiles, celui-ci ſe tuë en ſe livrant aux compoſitions les plus frivoles, celui-là en compoſant les ouvrages les plus faſtidieux, ſans qu'aucun d'eux ſonge au mal qu'il ſe fait, & au peu de fruit que le public en retirera ; le plus grand nombre n'a même jamais le public en vuë & ne dévore l'étude que comme le gourmand dévore les viandes pour aſſouvir ſa paſſion, qui trop ſouvent leur fait négliger beaucoup de devoirs très eſſentiel ; bruſqués la, arrachez-les de leur cabinet, forcez-les au repos & aux delaſſemens qui éloigneront les maux, & rétabliront les forces ; d'ailleurs le tems qu'ils paſſent hors de leur cabinet n'eſt point perdu ; ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques moments conſacrés tous les jours au loiſir ſeront bien recompenſés par la jouiſſance d'une longue ſanté qui prolongera le tems de leurs études. Souvent même c'eſt au milieu des délaſſements que naiſſent les idées les plus heureuſes (*a*), & c'eſt en ſe

---

(*a*) *Vegeta & ſtrenua ingenia, quod plus receſſus ſumunt hoc meliores impetus edunt.* Valer. Maxim. lib. 3. cap. 6. p. 140.

promenant à la campagne qu'un des plus beaux génies de ce ſiécle a composé ſes immortels ouvrages (*a*); l'ame ſe développe mieux en plein air, les parois reſſerrées d'un cabinet l'appétiſſent, l'odeur des fleurs champêtres l'élève, celle des lampes l'abbat, & la comparaiſon de *Plutarque* eſt bien juſte, *un peu d'eau*, dit-il, *nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en eſt de même de l'eſprit, les travaux moderés le nourriſſent, les travaux exceſſifs l'accablent* (*b*). S'il y a un cas dans lequel il importe de prévenir le mal c'eſt dans celui-ci; les maladies qui ont leur ſiége dans le cerveau, ont peine à ſe guérir radicalement, & cet organe eſt un de ceux qui recouvrent le plus difficilement ſes forces; plus il eſt néceſſaire aux Gens de Lettres plus il leur importe de le ménager, & il me ſemble que ces hommes qui, en uſant leurs facultés par les travaux exceſſifs, ſont tombés dans l'imbécilité, forment un ſpectacle bien propre à ouvrir les yeux des Hommes de Lettres, & à leur donner la plus forte leçon de modération. Qu'ils ne s'obſtinent donc plus

---

(*a*) *Animus eorum, qui in apertoære ambulant, attollitur. Plin. Jun.*

(*b*) *De education. pueror. cap.* 12.

à justifier de dangereuses erreurs & à se jouer de leur propre santé ; qu'ils n'alléguent point l'exemple d'autrui, c'est un piége dangereux ; qu'ils ne se reposent point sur la force de leur constitution, ils l'affoiblissent tous les jours ; qu'ils ne comptent point sur les effets de l'habitude, elle rend insensible l'action des causes nuisibles, mais elle ne la détruit point ; que le bonheur qu'ils ont eu d'échapper jusques à présent ne les étourdisse point sur le danger qui les menace, enfin qu'ils se persuadent bien qu'on ne se livre point impunément à un travail forcé, & que pour cultiver les Sciences sans ruiner sa santé il faut interrompre souvent ses études.

§. 53. Avoir présenté l'inaction comme la seconde cause des maladies qui sont l'objet de cette dissertation, c'est sans doute avoir déja indiqué l'exercice comme l'un des plus puissans moyens de conserver & de rétablir la santé des Gens de Lettres ; on a vu dans l'article précédent toute l'utilité du grand air, elle est bien augmentée quand en même tems on prend un mouvement un peu marqué ; la réunion de ces deux remedes salutaires rafraichit, facilite la circulation, favorise la transpiration, ranime l'action des nerfs, fortifie tous les membres. Tout homme qui a passé quel-

ques jours à s'occuper dans ſon cabinet ſe ſent la tête peſante, les yeux chauds, les lévres & la bouche ſeche; un certain malaiſe dans la poitrine, une légere tenſion au creux de l'eſtomac, plus de diſpoſition à l'ennui qu'à la gayeté, un ſommeil moins doux, une péſanteur & un engourdiſſement dans tous les membres; s'il continue à s'enfermer, tous ces ſymptomes vont en augmentant & deviennent le germe de tous les maux que j'ai décrit: deux ou trois heures de promenade à la campagne les diſſipent tout à fait, & rappellent la ſérénité, la fraicheur & la force. Les Gens de Lettres ne ſont pas aſſez convaincus des influences du corps ſur l'ame, quoique les plus grands hommes les ayent très-bien connues (*a*), & ayent ſenti que l'eſprit eſt ſoumis à la médecine comme le corps. *L'ame*, diſoit *Deſcartes*, *dépend tellement du tempéramment & de la diſpoſition*

(*a*) L'on trouve à ce ſujet un paſſage très-remarquable dans *Moſes Maimonides*, le plus ancien des Médecins Arabes; „ puiſque la ſanté, dit-il, contribue beaucoup à la connoiſſance & au culte de la „ Divinité, & que l'homme malade n'en peut pas „ contempler dignement les œuvres, il eſt donc abſolument néceſſaire pour lui d'éviter avec ſoin tout „ ce qui peut nuire à ſon corps, & de rechercher au „ contraire tout ce qui peut conſerver & augmenter „ ſa ſanté. „

des organes du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la médecine qu'il faudra le chercher (*a*). Ce que *Descartes* pressentoit M. *Hofman* l'a vérifié, & ce grand praticien dit expressément qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison en leur faisant prendre du mouvement (*b*). Tous les Gens de Lettres devroient s'imposer la loi de consacrer tous les jours au moins une heure ou deux à l'exercice; & M. *Boerhaave* vouloit que ce fut avant le diner. La simple promenade a ses avantages, mais elle ne suffit pas, & je ne pourrois trop recommander de monter souvent à cheval, cet exercice est excellent pour la tête, pour la poitrine & sur-tout pour les visceres du bas ventre dont il prévient & dissipe les engorgemens qui sont, comme on l'a vu, une des maladies ordinaire des personnes sédentaires. Je voudrois même que notre siécle & notre postérité eut l'obligation aux Gens de Lettres de rappeller ces différens exercices dont les Anciens faisoient une partie de leur devoir, auxquels nos ancètres se livroient encore avec le plus grand succès, & que, depuis

---

(*a*) *De methodo N°. 6.*
(*b*) *De motu optim. corpor. medicin. § 9.*

deux ou trois générations nous négligeons si fort que dans quelques années leurs noms n'existeront vraisemblablement plus que dans les dictionnaires. L'histoire qui doit leur être familiere leur fournit une multitude d'exemples des bons effets de l'exercice ; *Herodicus*, célébre Médecin, Précepteur d'*Hippocrate*, qui le premier a fait de la gymnastique ou de l'art des exercices, une branche de l'art de guérir, rétablit par ce moyen sa propre santé, &, malgré la foiblesse de son tempéramment, parvint jusques à l'âge de cent ans ; s'il en porta quelquefois l'usage trop loin pour ses malades, c'est que l'on est sujet à s'enthousiasmer pour les découvertes utiles, & que l'on n'en connoit pas d'abord parfaitement tous les avantages & tous les dangers (*a*). *Straton* étant attaqué d'une maladie de la ratte qui est une de celles des Savans, ne s'en guérit que par l'exercice (*b*). *Hismonæus* se délivra par le même moyen d'une foiblesse de nerf. *Galien*, infirme jusques à l'âge

(*a*) *Herodicus* étoit frère de ce célèbre Rhéteur *Gorgias de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & sept ans, & qui suivoit sans doute les conseils de son frère.

(*b*) Il y a eu quelques Princes & plusieurs grands hommes de ce nom, celui-ci est *Straton de Lampsaque*, surnommé le *Physicien*.

de trente & quelques années, nous apprend lui-même qu'il ne put rétablir sa santé qu'en consacrant quelques heures tous les jours à prendre du mouvement. *Socrate* (*a*) & *Agesilas* qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfans, le grand Pontife *Scævola*, *Scipion*, *Lælius*, jouants aux petits palets, & faisant des ricochets aux bords de la mer pour se delasser de leurs travaux & conserver par là leur santé, leur gayeté & leurs forces, me paroissent des exemples qu'on peut proposer à nos Lettrés les plus illustres sans craindre de blesser leur vanité, & avec quelqu'espérance qu'ils ne dédaigneront pas de les imiter. *Il est étonnant*, disoit *Pline* le jeune, *combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.*

La navigation est un exercice qu'on ne peut point conseiller à tous les Savans, le plus grand nombre n'est pas à même de se le procurer, mais c'est un excellent remède pour débarrasser les viscères engorgés, dissiper la bile, rétablir la transpiration, favoriser toutes les évacuations, que ceux qui sont à portée d'en jouir ne devroient point négliger. Les Anciens en connoissoient bien

---

(*a*) *Arundine equitavit ipse Socrates*. Valer. Maxim. l. 8. c. 8.

tous les avantages (*a*), & c'eſt le genre de voiture que préféroit à tous les autres *Octave Auguſte*, qui étoit homme de Lettres, & en avoit les infirmités (*b*). „ Il étudia de bonne heure, dit ſon „ hiſtorien, & avidement l'éloquence & les beaux „ arts ; il eut de très-grandes maladies ; il étoit „ ſujet aux rhumes & aux fluxions, & il fut attaqué de la pierre & d'inflammations d'entrailles „ (*c*) ; " mais s'il éprouvoit les infirmités que produiſent les Sciences, plus ſage que les Savans il ſavoit donner à ſa ſanté les ſoins qu'elle exigeoit, & ſe conſerva juſques à une belle vieilleſſe.

L'exercice qu'on prend dans un caroſſe bien ſuſpendu & qui roule ſur de beaux chemins, n'en eſt preſque pas un, non plus que celui qu'on procure aux malades, qui ſont hors d'état de ſortir, par différentes machines imaginées pour cela. Ce ſont de foibles reſſources quand il eſt impoſſible de faire mieux ; mais les Gens de Lettres peuvent toujours quand ils n'attendent pas trop tard, faire beaucoup mieux.

(*a*) M. *Gilghriſit*, célèbre médecin Ecoſſois, a prouvé tous les bons effets de la navigation, dans pluſieurs maladies très-graves, par une ſuite d'obſervations dans un petit ouvrage intitulé : *On ſea voyage.*

(*b*) *Si quo mari pervenire poſſet potius navigabat.* Sueton.

(*c*) *In vit.* Oct. Aug. cap. 82.

Les exercices dont je fais le plus de cas & qui conviennent le mieux aux Gens de Lettres, sont ceux qui exercent toutes les parties du corps, tels que la paulme, le volant, le billard, le mail, la chasse, les quilles, les boules, le petit palet même; mais malheureusement ils sont tombés dans un si grand discrédit que, dans plusieurs endroits, ces hommes qui s'appellent les *honnêtes gens* auroient presque honte de s'en amuser, & ne veulent pas sentir que l'abandon de ces utiles plaisirs est une des causes principales de l'augmentation des maladies de langueur. Il seroit bien à souhaiter qu'on les rappella au moins dans les établissemens, qui se multiplient de nos jours, pour l'institution de la jeunesse, & que la gymnastique redevint comme autrefois un objet des soins des Directeurs & des amusemens des jeunes gens; je comprens sous ce mot général les jeunes personnes du sexe dont la vie sédentaire ruine leur santé &, j'ose dire même, le bonheur de la société.

§. 54. Ardens à défendre leur inaction, les Gens de Lettres s'authoriseront de l'exemple d'un petit nombre d'hommes qui ont conservé leur santé jusques à une vieillesse avancée sans faire d'exercice; de celui des femmes, quoique mal à propos, comme on vient de le voir; de celui de beaucoup

d'artiſans ſédentaires ; mais ils ſe font une illuſion funeſte, & les cas qu'ils alléguent ne ſont point ſemblables au leur.

S'il y a en effet pluſieurs femmes, car malheureuſement cela ne regarde pas le grand nombre, qui ſe portent aſſez bien ſans prendre preſqu'aucun mouvement, c'eſt qu'elles ont d'autres ſecours qui facilitent la circulation & dont les Gens de Lettres ſont privés. La Nature les a rendues plus ſuſceptibles de ſenſations agréables ; elle leur a donné un plus grand fond de gayeté ; elles cauſent davantage, & ce babil même eſt une ſorte d'exercice proportionné à leurs beſoins ; elles mangent la plûpart moins ; elles ne s'épuiſent point par les méditations qui tuent les Savans ; leur ſommeil n'eſt point empêché par la continuation involontaire, pendant la nuit, des idées fortes qui ont occupé pendant le jour ; mille petits événemens de ſocieté, qu'un homme abſorbé dans ſes travaux n'apperçoit pas ſeulement, ſont pour elles des objets aſſez conſidérables pour mettre les paſſions en jeu au degré qu'il faut pour animer la circulation ſans fatiguer les organes. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieilliſſent & ſe portent bien, malgré leur inaction, on découvrira, preſque toujours, en les examinant qu'ils ont eu

les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouiſſent.

Par rapport aux artiſans ſédentaires, que les Gens de Lettres ne s'y trompent point, leurs cas ſont très-différens, ils n'ont qu'une choſe commune, c'eſt de ne pas changer de place autant qu'il ſeroit à ſouhaiter; mais, même à cet égard, il y a déja une grande différence entr'eux, puiſque l'homme de lettres eſt ſédentaire tous les jours de ſa vie, & que l'artiſan ſe dédommage de la vie ſédentaire qu'il mène les jours ouvriers, par l'exercice qu'il prend les dimanches & les jours de fêtes, ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la ſeptiéme partie de l'année, & dans le reſte plus de la ſixiéme. A tout autre égard la différence eſt extrême; car quoique l'artiſan ne change pas de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de ſon corps en mouvement, & ce mouvement eſt aſſez conſidérable, dans quelques arts, pour les rendre très-pénibles & très-fatigans, quoiqu'on ſoit toujours aſſis; chez tous ſa continuité ſuplée à ſa petiteſſe, & au bout de la journée la ſomme de leur action, quoique très-inſuffiſante chez pluſieurs pour conſerver leur ſanté, eſt bien ſupérieure à celle de beaucoup de Savans. D'ailleurs ſi cet artiſan n'anime pas

l'action des nerfs par un exercice suffisant, au moins il ne les use pas par l'étude ; son travail lui gagne le sommeil que celui de l'homme de Lettres lui fait perdre ; la méditation après le repas ne trouble point ses digestions ; son genre de vie est plus simple, sa gayeté, ses chants le soutiennent ; tout est contre l'homme de Lettres (*a*).

§. 55. Quelque nécessaire que leur soit le mouvement, ils ont cependant quelques attentions à faire pour éviter que par l'abus il ne leur devienne nuisible ; la premiere c'est de ne jamais se permettre un exercice excessif, qui, loin de leur faire du bien & de leur rendre des forces, les épuise. Trop sujet à donner dans les extrêmes, ils passent quelquefois de la plus grande inaction à la vie la plus active, & s'imaginent que quelques jours de beau-

---

(*a*) Je ne veux point dire que l'inaction ne soit pas nuisible à beaucoup d'artisans ; je sais que tous les arts ont leurs inconvéniens, & peut-être que le genre de vie du laboureur est le seul qui ne soit pas contraire à la santé, mais je veux seulement prouver que l'inaction des gens de lettres est plus complette, & accompagnée de circonstances plus facheuses que celle des artisans sédentaires. Les maladies de cette classe d'hommes dépendent de quatre causes principales ; le manque suffisant d'exercice & de plein air ; les habitations souvent mal saines qu'ils occupent ; les matières qu'ils ouvrent & celles qu'ils employent ; la fatigue de certaines parties du corps sur lesquelles roule tout le pénible de leur art.

coup d'exercice ſupléeront à ce qu'ils n'en ont pas pris pendant longtems, c'eſt ſe tromper dangereuſement, non-ſeulement ils uſent leurs forces & ſe trouvent plus épuiſés après, mais, ayant les vaiſſeaux foibles, ils courent riſque, en augmentant trop le mouvement tout à coup, d'en faire rompre quelques-uns, & ils tombent dans des ſeignemens de nez, des crachements & même des vomiſſemens de ſang comme je l'ai vu quelquefois; auſſi *Seneque* a eu raiſon d'exclurre des exercices convenables aux Gens de Lettres ceux qui épuiſent les eſprits, (*a*) & *Homobo Piſo* ce Médecin Italien, qui, de nos jours, a écrit contre la circulation du ſang, croyoit, fondé ſur ce même principe, qu'un homme qui fatiguoit trop ſon corps, étoit incapable de donner aux affaires l'attention néceſſaire (*b*).

Une ſeconde précaution c'eſt de ne pas s'appliquer d'abord après avoir pris du mouvement, & cela par deux raiſons différentes; la premiere, c'eſt qu'alors on a beſoin de repos & que l'action de l'ame n'eſt point un repos pour le corps fatigué comme celle du corps l'eſt pour l'eſprit; la ſeconde

(*a*) *Nam exercitationes, quarum labor ſpiritus exhaurit, hominem inhabilem intentioni ac ſtudiis acrionibus reddit* Epiſt. 15.

(*b*) *De regimine magnor. auxilior. p.* 378.

de c'eſt que la circulation étant animée par le mouvement, & le cerveau même étant agité par cette augmentation de mouvement eſt peu propre à ſuivre une chaine d'idées dont la netteté dépend de la tranquillité & de l'ordre des oſcillations (*a*). Il n'y a point d'homme de lettres ſans doute, qui ayant été obligé, par quelques circonſtances, de s'occuper après avoir pris aſſez de mouvement pour donner de l'agitation à ſon poulx, n'ait ſenti une eſpèce de vacillation & de volubilité dans ſa tête qui lui préſentoit trop d'idées, mais ſans la netteté néceſſaire.

Il eſt, en troiſieme lieu, très-important de ne point prendre d'exercice violent d'abord après le repas; la digeſtion n'eſt ni une fermentation, ni une diſſolution, ni une trituration, mais c'eſt une opération qui tient des trois & qui exige de la tranquillité; elle a beſoin de l'action des nerfs comme on l'a déja dit, & elle ſouffre ſi un violent exercice les employe ailleurs; les alimens ne doivent pas être continuellement balottés dans

(*a*) Voy. *Platneri de negotiosâ actione propter valetudinem circumcidenda*, cette excellénte diſſertation, toute pleine de choſes utiles & écrite avec beaucoup d'élégance, eſt un morceau précieux pour tous les Médecins.

l'eſtomac, parce que ce balottage trouble à chaque inſtant l'action de la digeſtion commencée, & voilà pourquoi, de tous les exercices pris d'abord après la repas, le trot du cheval eſt celui qui empêche le plus la digeſtion.

Enfin quand on a été longtems dans l'inaction on doit ſe perſuader que les premiers exercices ſeront pénibles, & paroitront faire plus de mal que de bien; mais il ne faut point ſe rebuter; en commençant par de très-moderés on évitera ces malaiſes, & en les augmentant graduellement on parviendra peu à peu, à prendre beaucoup de mouvement ſans fatigue & avec le plus grand ſuccès.

§. 56. Quand les Gens de Lettres modéreront leurs études & prendront plus d'exercice, ils éviteront la plûpart des maux qu'ils ſe procurent, mais comme on ne peut point eſpérer qu'ils obſervent tous à cet égard les conſeils qu'on leur donne, il eſt important de leur indiquer un régime qui ne concourre pas au moins à augmenter les cauſes de leurs infirmités, & qui puiſſe même contribuer à les diminuer (*a*). L'on trouve dans *Hip-*

(*a*) *Vero è, che un letterato indefeſſo ne' ſtudi ſe uſi un vitto regolato, innocente, e parco provare piu ſoffribili gl'incommodi di ſua profeſſione.* Felici *diſſertat.* p. 203.

pocrates une régle générale qui prescrit aux Gens de Lettres, comme à tous les autres individus, la quantité d'aliments qu'ils doivent prendre; *que les alimens*, dit-il, *soyent proportionnés au travail* (*a*); car ajoute-t-il ailleurs, *si les forces du corps surpassent les aliments*, c'est-à-dire si on les digère, *ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps, mais si la force des alimens surpasse les forces du corps*, c'est-à-dire si l'estomac ne peut pas les digerer, *ils produisent une foule d'incommodités* (*b*). *Plutarque* insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'exercice & la quantité des aliments pour la conservation de la santé; & l'on en sentira l'importance en se rappellant une vérité que j'ai déja établie, c'est que c'est l'action des différens organes qui tire des alimens les sucs analogues à nos humeurs & les change en notre propre substance. Si ces organes, dont l'estomac est l'essentiel, sont trop foibles pour agir sur une grande quantité d'alimens ou sur des alimens difficiles à digérer, au lieu d'être changés en notre substance, d'être ce qu'on appelle assimilés, ils se corrompent, comme je l'ai dit §. 20. en suivant

(*a*) ως ο πονος εςι και η τροφη.
(*b*) *De locis in homine*, *Foes. p.* 421. & ailleurs.

leur propre disposition à telle ou telle espèce de corruption, & ils restent corps étranger qui irrite & qui ne nourrit point; c'est donc ces forces que chacun doit consulter, & tant de causes concourrent à les détruire chez le plus grand nombre des Gens de Lettres, qu'ils ne peuvent point se flatter de les conserver longtems; d'ailleurs lors même qu'ils digérent bien, ils doivent penser qu'ils transpirent peu, & que par la même la sobrieté leur est nécessaire pour prévenir les accidens dont j'ai parlé §. 23. p. 61. Qu'ils se comparent au robuste laboureur & qu'ils jugent si leur diette peut être la même. L'un toujours au grand air, faisant un exercice continu, toujours gai, ne se fatiguant jamais par des méditations, jouissant d'un sommeil réglé & tranquille, ayant toutes les sécrétions très-réguliéres, est toujours dans un état de parfaite santé; les nourritures les plus dures ne sont pas trop pénibles pour lui, parce qu'il a tout ce qu'il faut pour les digérer; ses bonnes dents commencent par en faire une mastication exacte que la plûpart des Gens de Lettres connoissent à peine, presque tous avalant sans macher; la salive, les humeurs digestives de l'estomac, celle que fournit le pancreas, la bile, les humeurs intestinales ont leur plus grand degré de perfec-

tion parce que les organes qui les ſéparent ſont ſains ; les fibres muſculaires de l'eſtomac & des boyaux agiſſent avec force, aucune fonction en un mot ne languit, les excrémens ſont évacués, le chile paſſe ſans obſtacle dans les vaiſſeaux ſanguins qui en font bientôt un ſang pur dont les ſuperfluités s'évacuent par les urines & la tranſpiration, & le corps reſte dans un parfait équilibre. Si l'on donne à un fort manœuvre un bouillon léger, des friandiſes, de la gêlée, du poulet, du pain blanc, il aura tout digeré en très-peu de tems, il aura faim, il ſera en nage, il tombera en foibleſſe ſi on ne lui donne promptement du lard, de la chair fumée, du fromage, du pain bis. Qu'un homme d'une conſtitution foible s'aviſe de vivre de ces alimens, il éprouvera des douleurs vives dans l'eſtomac, ou des angoiſſes plus cruelles que la douleur, il aura une forte indigeſtion, ces alimens corrompus deviendront une eſpèce de poiſon qui produira les ſuites les plus funeſtes ; & M. *Boerhaave* les a avertis de ce danger ; „ Ils y a des Gens de Lettres gourmands, „ dit-il, qui oſent manger les mêmes choſes que „ les gens de la campagne, mais ils ne peuvent „ digérer ces alimens : qu'ils choiſiſſent ou de re„ noncer à l'étude ou de changer de régime ; ſans

„ quoi de longues & cruelles obſtructions dans les
„ entrailles ſeront le fruit de leur indiſcretions (*a*).

§. 57. Les attentions des Gens de Lettres doivent porter ſur le choix des alimens & ſur leur quantité ; les erreurs à l'un & à l'autre égard ſont funeſtes ; mais je ne crains pas de dire, que s'il falloit pécher dans le choix ou dans la quantité, il vaudroit encore mieux le mal choiſir (& on peut quelquefois y être forcé) que d'en trop prendre, ce qui ne peut jamais être néceſſaire.

Je ne me propoſe point d'indiquer en détail tous les alimens utiles & nuiſibles ; je me contenterai de faire connoitre les claſſes générales de ceux qu'on doit éviter & de ceux qu'on peut ſe permettre.

Ceux qui ne conviennent pas ſont 1°. tous les alimens gras ; ils augmentent le relachement des fibres de l'eſtomac, émouſſent l'action déja trop foible de la ſalive, des ſucs digeſtifs de la bile, des liqueurs inteſtinales, occaſionnent par la lenteur de leur digeſtion un malaiſe ſur l'eſtomac, &, venant à s'y corrompre, deviennent d'abord acides, enſuite rances, & produiſent dans ces parties des ſymptomes d'irritation violente.

2°. Tous ceux qui étant viſqueux, pâteux,

(*a*) *Prælect. ad inſtit.* §. 1036. *t.* 7. *p.* 337.

glaireux, opérent à peu près comme les graisses. Ces deux classes renferment les pâtes grasses, les fritures, les bignets, les crêmes, les pieds d'animaux &c.

3°. Ceux qui renferment beaucoup d'air, qui, venant à se développer, & n'étant pas assez contenus par des organes foibles, ni distribué à mesure qu'il se développe, produit des gonflemens considérables, qui sont toujours accompagnés d'un sentiment de malaise dans tout le corps, & sur-tout d'embarras dans la tête, qui en trouble les fonctions. C'est cette qualité qui a fait que les Anciens déconseilloient l'usage des graines légumineuses & que *Pytagore*, si partisans d'ailleurs du régime végétal, défendoit sur-tout à ses disciples de manger des fêves (*a*).

(*a*) L'air qui se développe des aliments est un des plus grands agents de la digestion, on ne pourroit pas vivre longtems avec des alimens dont on auroit enlevé l'air; mais cet air si utile, si nécessaire quand les organes sont en bon état parce qu'il s'en développe moins, parce qu'il se développe peu à peu, parce qu'il est régi & de nouveau employé, à mesure qu'il se développe, par l'action de l'estomac & des intestins, nuit quand les digestions sont foibles, parceque, comme on l'a déja vu, les alimens se corrompant presque plus qu'ils ne se digérent la quantité d'air qui se développe est beaucoup plus considérable; parceque la progression des alimens se fait mal, il restent longtems dans l'estomac, & cet organe se trouve surchargé d'une quantité d'air qui auroit du être re-

4°. Les viandes naturellement dures ou durcies par la fumaiſon & la ſalaiſon, ſur leſquelles les forces digeſtives foibles agiſſent trop lentement, qui reſtent longtems ſur l'eſtomac, irritent dabord par leur poids & par leur acreté, ſe corrompent en ſéjournant, & irritent enſuite par cette corruption.

5°. Tout ce qui eſt ou fort acide, on a vu que les Gens de Lettres étoient fort ſujets aux aigreurs, ou qui irrite trop par quelqu'autre eſpèce d'acreté que leurs nerfs délicats & mobiles ne peuvent point ſupporter.

§. 58. Les alimens qui conviennent le mieux ſont 1°. la viande tendre des jeunes animaux qu'on ſert à l'ordinaire ſur les tables, excepté celle de porcs, d'oyes, de canards. 2°. Le poiſſon à écaille, qui a la chair ferme & tendre, de mer, de rivière ou de lac. 3°. Les graines céreales, telles que les différentes eſpèces de froment, le ſeigle, l'orge, le ris, l'avoine; il ne faut même

---

partie dans tout le canal inteſtinal; parce, enfin, que cet air plus fort que les organes, ſi on veut me permettre cette expreſſion, n'en eſt point régi, mais s'amaſſe & ſe rarefiant à chaque inſtant par la chaleur, gonfle prodigieuſement & par là occaſionne de vives douleurs, trouble la digeſtion, &, comprimant tous les viſcères du bas-ventre, en altère les fonctions, quelquefois même y produit des inflammations.

point croire que toutes les graines légumineuſes ſoient nuiſibles, & quoiqu'elles renferment plus d'air que les autres, je n'ai point vu que leur uſage moderé nuiſit aux perſonnes dont l'eſtomac n'eſt pas encore entiérement perdu. De toutes ces graines les unes étant gruées ſervent à faire ces différentes ſoupes connues ſous le nom de ſoupes farineuſes qui, ſoit à l'eau, ſoit au bouillon de viande, ſuivant les circonſtances, ſont un aliment aſſez nourriſſant, aiſé à digérer, & dont on fait uſage avec grand ſuccès dans pluſieurs cas. Les froments & le ſeigle fourniſſent le pain dont je parlerai plus bas. 4°. Les herbes qui ne ſont ni trop relachantes, ni trop acides; les meilleures de toutes ſont les différentes eſpèces de chicorée. 5°. La plûpart des racines uſuelles, qui nourriſſent par leur partie farineuſe comme les graines, & qui d'ailleurs ſont preſque toutes chargées d'un ſucre fort doux, qui eſt un mélange d'huile & de ſel dont les effets ſon très favorables (*a*). 6°. Le pain qui eſt la baſe commune de la

---

(*a*) Toutes les racines dont on fait uſage dans les cuiſines, & ſans doute beaucoup d'autres, ſont remplies d'un excellent ſucre qui n'eſt point inférieur à celui de la canne à ſucre, & qu'on peut en extraire très-aiſément; huit onces de ſuc de *chervi* donnent une once & demi de ſucre. *Margraff Mém. de l'Acad. de Berlin.*

nourriture chez toutes les nations civilisées, & dont on trouve l'équivalent chez la plûpart des peuples. 7°. Les œufs. 8°. Le lait. 9°. Les fruits. Mais l'usage même de ces aliments peut être rendu plus salutaire par quelques observations qu'il est important de faire.

§. 59. Par rapport aux viandes tendres on doit les manger ou roties ou cuites dans très-peu d'eau; si on les cuit à grand bouillon, le bouillon se charge de toutes leurs parties nutritives; & elles ne conservent plus qu'une fibre seche qui est incapable de fortifier. Le bœuf tendre, le bon veau, le mouton nourri dans les lieux secs, les poules, poulets, chapons, poulardes, moyennant qu'ils ne soyent pas trop gras, les poulets d'inde, les pigeonneaux, les perdreaux, les alouettes, sont les viandes les plus convenables aux personnes délicates, & peut-être celles auxquelles ils devroient se borner.

Les poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont trop gras, peu fermes, glaireux, forment une mauvaise nourriture, & on doit les éviter. Le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Les œufs quand ils sont tous frais & cruds ou très-peu cuits à la coque, sont un genre d'ali-

ment doux qui n'irrite point, qui nourrit bien, qui se digére avec facilité, mais s'ils ne sont pas très-frais ils sont nuisibles, s'ils sont durcis ils sont très-indigestes; c'est une des meilleures nourritures pour les personnes sujettes aux aigreurs; celles qui ne peuvent pas digerer les œufs entiers se trouvent souvent très-bien de ne prendre que le blanc qui est beaucoup plus aisé à digerer & qui fortifie beaucoup les personnes foibles (*a*).

Le lait qui est le plus doux, le plus digestible des alimens, convient aussi beaucoup aux Gens de Lettres, moyennant qu'ils ne soient point encore fatigués par les aigreurs, & qu'ils ne le prennent point avec des alimens ou qui peuvent l'altérer, ou qui, étant difficiles à digerer, le retiendroient trop longtems dans l'estomac où il se corromproit. Il faut pour bien faire le prendre ou seul ou seulement avec un peu de pain dans un

(*a*) Quand l'expérience ne le prouveroit pas, on auroit pu le conclure de ce que le blanc est la premiere nourriture du poulet, & que le jaune ne lui sert que les derniers jours. Si l'on doit même ajouter foi aux rélations de quelques voyageurs, le jaune de l'œuf du *Tavon*, espèce de poule de mer des isles Philipines, ne sert jamais à la nourriture du petit animal, & quand il éclot le jaune se trouve tout entier dans la coque; mais comment concilier cette observation avec celles qui démontrent invinciblement que le jaune est une partie de l'animal même?

tems où la digeſtion des autres alimens eſt bien finie.

On peut placer auprès du lait le chocolat, qu'on doit ranger parmi les alimens plutôt que parmi les boiſſons ; c'eſt la décoction d'une graine qui renferme deux parties, une farine douce, nouriſſante, digeſtible, & une huile graſſe, amère, pénétrante ; ce mélange en fait une nourriture qui répare promptement & qui fortifie, mais dont il ne faut cependant point abuſer. Le cacao nourrit trop les perſonnes ſanguines, il augmente la quantité du ſang, il les échauffe ; comme aliment gras il occaſionne quelquefois des peſanteurs d'eſtomac, il ſe digére mal, il ôte l'appétit, il conſtipe, & en général il ne convient point quand il y a des obſtructions; d'autrefois il s'aigrit. L'addition du ſucre ne fait que le rendre plus digeſtible, mais celle des aromates, ſur-tout de la vanille & de l'ambre le rend inſupportable pour pluſieurs perſonnes, & nuiſible à toutes celles qui ſont échauffées & dont le ſang a de la diſpoſition à ſe porter à la tête.

§. 60. Les fruits dont on fait généralement le plus d'uſage, ſont les ceriſes, les fraiſes, les framboiſes, les raiſins de mars, les groſeilles, les meures, les différentes eſpèces de prunes & de pêches,

les poires fondantes, les abricots, les raiſins; tous ne ſont pas également ſalutaires; les ceriſes, les meures, les pêches, les poires fondantes, les raiſins, ſont ceux qui me paroiſſent mériter la préférence, & leur qualité relachante & ſuſceptible de s'aigrir pourroit même les faire enviſager d'abord comme peu convenables aux Savans auxquels je n'en conſeillerois point en effet un uſage trop continu ou trop abondant; mais comme dans l'énumeration des maux auxquels l'étude expoſe, on a vu qu'un des plus cruels étoit la ſtagnation & l'épaiſſiſſement de la bile, ces fruits ſont le remède du monde le plus propre à le prévenir & à le guérir; leur jus qui eſt, de tous les ſavons, le plus doux, le plus fondans, le plus agréable, le ſeul nourriſſant & fortifiant, conſerve à la bile ſa fluidité, enleve les obſtructions, excite les inteſtins pareſſeux, guérit la mélancholie qui dépend des obſtructions du bas ventre, & convient extrêmement à ceux des Gens de Lettres dont j'ai parlé §. 43. p. 86. qui ſont expoſés à des fiévres inflammatoires, ou à ceux qui tombent dans des fiévres lentes, produites par le deſſéchement, ou par l'acreté putride des humeurs; ils ſont ſurtout le vrai ſpécifique des maladies indiquées §. 22. qui dépendent de la corruption de la bile. On doit

les éviter quand on eſt fort ſujet aux aigreurs, quand l'eſtomac & les inteſtins ſont dans un état de relachement, que tout le corps eſt trop lache, le ſang trop diſſout, les forces épuiſées. Les perſonnes même auxquelles ils conviennent, ſur-tout les Gens de Lettres dont l'eſtomac a toujours beſoin de ménagement, ſe trouveront toujours mieux de les prendre hors des repas, quand l'eſtomac eſt vuide, qu'à la fin des repas, de les prendre ſeuls ou avec un peu de pain que de les mêler à d'autres alimens, & ſur-tout de ne boire par deſſus que de l'eau, qui eſt leur vrai digeſtif, au lieu que le vin les durcit & les aigrit.

§. 61. Il y a dans le choix des alimens des précautions à prendre qui ne peuvent point être preſcrites par des régles générales, mais que chacun doit découvrir en obſervant ce qui lui convient ou l'incommode. Chez quelques perſonnes la viande ſe digére plus aiſément que les légumes qui leur procurent une ſenſation déſagréable au creux de l'eſtomac, & dont ils doivent par la même beaucoup reſtreindre l'uſage, dont d'autres ſe trouvent à merveille & beaucoup mieux que de la viande, dont un uſage un peu abondant leur donne de l'angoiſſe, des inſomnies, de la triſteſſe, de la fiévre. En général

on préfére les légumes pour la nourriture des Gens de Lettres ; *Plutarque* ne veut pas même qu'ils goûtent de la viande dont l'usage, dit-il, diminue l'intelligence ; on peut citer pour authoriser ce systême l'exemple de plusieurs Philosophes célébre par l'étendue de leur génie & de leurs connoissances, qui n'en ont fait aucun usage, tels que *Zenon*, *Plotin*, *Chrysante*. Feu M. *Cocchi*, célébre Médecin de Florence, a donné sur cette matiere une dissertation très-intéressante (*a*) ; mais je crois cependant devoir avertir que ce seroit un abus dangereux que de vouloir astreindre les Gens de Lettres à un régime absolument végétal qui auroit pour plusieurs des inconvéniens très-réels. *Galien*, *Sethi*, *Plempius* s'accordent à regarder les poissons de riviere comme un des alimens les plus sains pour les Gens de Lettres ; on se sent plus léger après leur usage qu'après celui de la viande. J'ai vu quelques Hommes de Lettres à qui le pain donnoit constamment des aigreurs, & qui ne peuvent en prendre qu'une très-petite quantité. Les œufs incommodent beaucoup de gens sans qu'il

(*a*) *Del vitto Pitagorico per uso della Medicina.* Firenze 1744.

soit possible d'en assigner la raison ; il en est de même du lait ; ainsi par rapport à ces alimens il faut absolument consulter son estomac.

§. 62. Quoique l'apprêt le plus simple soit le plus sain, l'on ne doit cpendant pas exclure tous les assaisonnemens de la cuisine des Savans. Les fibres laches de leur estomac, dont l'action n'est point animée par le mouvement, ont besoin de quelques légers stimulans qui les tirent de leur engourdissement, tels sont le sel, le sucre, quelques aromates doux, tels que la caneile, la noix muscate, & sur-tout ces aromates plus salutaires encore que nous cultivons dans nos jardins, le thym, la marjolaine le basilic, le cerfeuil, le fenouil, & d'autres du même ordre ; mais l'on doit éviter tous ceux qui, chargés d'une huile ou d'un sel excessivement acres, irritent trop fortement & dont l'action est trop durable ; tous les Gens de Lettres devroient, comme *Horace*, hair l'ail & éviter l'usage de la moutarde & du poivre qui sont remplis d'une huile essentielle presque brulante. Ils doivent même être en garde contre un trop grand & trop fréquent usage des assaisonnemens les plus doux, qu'on ne devroit jamais regarder comme une parties des alimens ordinaires, puisque tout ce qui irrite augmente

mente la circulation, use les organes & abrége les jours.

§. 63. Une des régles de diététique la plus importante pour la santé & à laquelle il est d'autant plus important de s'astreindre qu'on a l'estomac moins bon, c'est d'éviter les mélanges de différens alimens, & de ne jamais se permettre plus de deux ou tout au plus trois plats à chaque repas; celui qui se borne à un seul fait encore mieux; & je connois un vieillard respectable qui étant assez valétudinaire à l'âge de quarante ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat, il a tenu parole, & est parvenu à celui de quatre vingt dix, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit, & de toute la vivacité de ses sens. Si l'on refléchit un moment sur cette varieté étonnante de mets dont les tables sont servies, sur le nombre de choses différentes dont on charge son estomac en très-peu de tems, on trouvera peu d'usage plus ridicules; quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux. Qu'*Horace* nous fasse la leçon sur cet article, on recevra ses conseils avec plus de plaisir & peut-être plus de confiance que ceux des Médecins. „ Voyons maintenant quels sont les „ avantages de la frugalité : Premièrement avec

„ elle on ſe porte bien. Pour en être convaincu
„ rappellez-vous quelqu'un de ces repas ſimples
„ dont vous vous êtes ſi bien trouvé ; mais dès
„ qu'avec les ragouts, les rôtis, on mêle le
„ gibier, le poiſſon, les viandes douces ſe chan-
„ gent en bile, & une pituite viſqueuſe fait mil-
„ le ravages dans l'eſtomac (*a*).

§. 64. Quelle que ſoit la ſalubrité & la ſimplicité des mets dont les Gens de Lettres font uſage, ſi, toujours occupés de leurs études, ils mangent machinalement & ſans mâcher, comme je m'en ſuis déja plains ; ils négligent un des ſecours les plus utiles à la digeſtion. Rien ne ſoulage l'eſtomac autant qu'une maſtication exacte ; elle augmente la ſécretion de la ſalive qui eſt le meilleur des digeſtifs (*b*), elle en imprégne exactement les aliments dont elle augmente la ſurface en les diviſant extrêmement, & en les mettant par là plus à portée d'être pénétrés par les ſucs de l'eſtomac ; leur diſſolution dans l'eſtomac devenant plus prompte, ils y ſéjournent moins longtems, ils s'y digérent & ne s'y cor-

(*a*) *Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum Afferat. &c.* Satyr. 2. lib. 2.

(*b*) *Macbride experimental eſſays* p. 15. 54. *&c.*

rompent point, par là même ils ne l'irritent ni ne le fatiguent, & cette première digeſtion étant parfaitement bien faite tout le reſte des fonctions s'en reſſent & s'exécute avec aiſance. La maſtication a encore deux autres avantages, l'un c'eſt que l'on mange réellement moins ſans en être moins nourri; l'autre, c'eſt qu'elle contribue beaucoup à la conſervation des dents; en un mot ſes avantages pour la conſervation de la ſanté ſont tels qu'on ne peut point aſſez les apprécier, ni trop inſiſter ſur le tort trop général que l'on a de la négliger.

§. 65. La digeſtion ſe faiſant lentement chez les Gens de Lettres, il ne leur convient point de manger ſouvent, & il y a une grande différence entre l'état d'un eſtomac encore à demi plein d'alimens à demi digerés, qui ont beſoin de toutes les forces de l'eſtomac pour l'être complettement, & celui d'un eſtomac qui étant débarraſſé de tout aliment, a repris ſes forces & eſt baigné de ſucs digeſtifs qui attendent de nouvelles nourritures; tout ce qu'on prend dans le premier état trouble la digeſtion commencée, & ne peut point éprouver d'abord les premiers changemens d'une bonne digeſtion; ainſi il importe extrêmement aux Gens de Lettres de ne jamais manger mal à pro-

pos, & c'eſt bien aſſez pour eux de faire trois repas par jour, deux très-légers, & l'autre un peu plus fort. J'ai vu quelques perſonnes dont le travail avoit dérangè l'eſtomac & la ſanté, ſe rétablir en obſervant la mode de vivre ſuivant que je leur avois conſeillé avec des directions pour le choix des alimens, dont les détails ſeroient déplacés ici. Le matin en ſe levant ils buvoient un verre d'eau froide, ils déjeunoient une demi-heure après, & s'occupoient pendant quatre ou cinq heures, ils prenoient alors de l'exercice au moins pendant une heure, & dinoient après s'être un peu repoſés. Les premières heures après le diner étoient conſacrées ou à une promenade fort douce ou à quelques devoirs de ſocieté qui ne fatiguent ni l'eſprit ni le corps; ils s'occupoient encore quelques heures dans la ſoirée, & faiſoient un ſouper extrêmement léger, ce qui eſt très-important pour les Lettrés par pluſieurs raiſons. La première c'eſt que le ſommeil portant déja plus de ſang à la tête il eſt dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaiſſeaux par un grand ſouper avant que de ſe coucher (*a*);

(*a*) Il y a pluſieurs phénomènes qui prouvent cette plénitude des vaiſſeaux du cerveau pendant le ſommeil, & on a tous les jours ſous les yeux un phénomène qui la

la seconde c'est que l'action des nerfs étant diminuée pendant le sommeil, les digestions auxquelles cette action est nécessaire doivent se faire moins bien; la troisième c'est que le sommeil des Gens de Lettres étant déja fort léger, s'il y a dans l'estomac beaucoup d'alimens ils forment un principe d'irritation qui, tenant tous les nerfs dans un état d'agitation, trouble absolument le repos; on n'est pas éveillé parce qu'on n'en a pas la force, on ne dort pas parce qu'on ne peut pas jouir de ce calme profond qui forme le sommeil, & cet état fatigue excessivement & ruine la santé; on le prévient en faisant un de ces soupers légers qui, comme on le disoit de ceux de *Platon*, sont agréables pour le moment & pour le lendemain, & laissent le corps sain & l'esprit libre; au lieu qu'un souper abondant laisse la tête embarrassée, le corps fatigué & l'esprit abbatu & incapable de s'occuper avec succès.

Vides ut pallidus omnis
Cœnâ desurgat dubiâ? corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat una,

---

démontre palpablement, ce sont ces grincements de dents auxquels beaucoup d'enfans & même des adultes sont sujets en dormant, & qui sont toujours beaucoup plus forts quand ils ont beaucoup soupé.

Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter ubi dicto citius curata sopori ;
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia
surgit (a).

J'ai connu des hommes de Lettres qui ont rétabli leur santé délabrée en prenant seulement un peu de lait pour souper. Ne fairoit-on pas encore mieux, dira-t-on peut-être, de ne point souper du tout ? Quelques personnes sont dans cet usage, & s'en trouvent bien, mais il ne peut point convenir indistinctement à tous les Gens de Lettres ; comme ils ont l'estomac extrêmement sensible & les nerfs fort délicats, s'ils restent trop longtems sans prendre quelque chose, les sucs digestifs acquiérent une acreté qui, n'étant point enveloppée par les alimens, irrite l'estomac, & cette irritation suffit pour troubler le sommeil.

(*a*) Voyez les visages pâles de ces gens qui sortent d'une grande table. Il y a plus, le corps fatigué des excès de la veille appesantit l'esprit & rend terrestre cette parcelle de la Divinité, ce souffle qui nous anime ; au lieu que l'homme sobre se couche, s'endort, & se léve plein de vigueur pour reprendre ses occupations. *Hor. Sat.* 2. *lib.* 2.

Theophraste a aussi averti qu'*en mangeant beaucoup & en se nourrissant de viandes, on affoiblissoit sa raison, on appesantissoit son esprit, & on contractoit une espèce d'imbécillité.*

§. 66. Ceux qui ſont attachés au plaiſir de manger pourroient être tentés d'enviſager ces régles comme des préceptes auſtéres qui n'ont jamais été exactement ſuivis, & qu'il ſeroit peut-être dangereux de ſuivre à la lettre, il eſt aiſé de les raſſurer par une foule d'exemples qui prouvent qu'une ſobrieté bien plus grande que celle que j'ai preſcrite, eſt le vrai moyen de conſerver une ſanté parfaite. *Auguſte*, dont on a vu que les infirmités avoient beaucoup de rapport avec celles des Gens de Lettres, eſt un modèle à leur offrir pour la ſobrieté, il ſe bornoit à la plus petite quantité de nourriture (*a*). *Paul l'Hermite*, *St. Antoine*, *Arſenius*, *St. Epiphane*, pour ne pas parler de pluſieurs autres ſolitaires dont la longue vie eſt moins bien atteſtés, vécurent tous au delà d'un ſiécle en ne ſe nourriſſant que de pain, de dattes, de quelques racines, d'un peu de fruit & d'eau. *Galien* raccommoda ſon tempérament par l'exercice & par une grande frugalité. *Barthole*, ce célèbre reſtaurateur du droit dans le quatorzième ſiécle, eſt le premier, ſi je ne me trompe, qui ait peſé

(*a*) *Minimi cibi erat.* Suet.

ſes alimens, il les reduiſit à une très-petite quantité afin de conſerver par là ſon génie également diſpoſé, en tout tems, à l'étude à laquelle il ſe livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples (*a*). Mais un des exemples les plus frappans & les plus inſtructifs c'eſt celui de *Louis Cornaro*, noble Vénitien, d'une des plus anciennes familles & de celles qui ont fourni le plus de Doges à cette république. Dès l'âge de vingt cinq ans il fut attaqué de maux d'eſtomac, de douleurs de côté, d'un commencement de goutte, de fiévre lente; malgré une multitude de remédes ſa ſanté continuoit, à quarante ans, à être très-mauvaiſe, il abandonna alors tous les remédes, & s'impoſa le genre de vie le plus ſobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture ſolide, & quatorze onces de boiſſon par jour, ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme dans le même pays où il vi-

(*a*) L'on nous a conſervé une anecdote de la vie de *Barthole* qui n'eſt pas à l'avantage des Lettres, & ne prouve que trop qu'en s'y livrant avec excès elles produiſent un fond dangereux d'hypocondrie, de miſantropie & d'humeur. Il étoit revêtu d'une charge de judicature conſidérable, & condamnoit à mort ſur le plus léger ſoupçon; ce qui le rendit ſi odieux au peuple que pour en fuir la violence, il fut obligé de ſe retirer à la campagne.

voit; l'effet de ce régime qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé, *des avantages de la vie ſobre* (*a*), fut tel que les infirmités, diſparoiſſants peu à peu, firent place à une ſanté ferme & robuſte, accompagnée d'un ſentiment de bien être & de contentement qu'il n'avoit jamais connu auparavant; à l'âge de quatre-vingt quinze ans il écrivit un ouvrage ſur la naiſſance & la mort de l'homme, dans lequel il fait le portrait le plus intéreſſant de ſa vie. „ Je me trouve „ ſain & gaillard comme on l'eſt à vingt-cinq ans, „ j'écris ſept ou huit heures par jour, le reſte „ du tems je me promene, je cauſe, ou je tiens „ ma partie dans un concert; je ſuis gai, j'ai du „ goût pour tout ce que je mange, j'ai l'imagi- „ nation vive, la mémoire heureuſe, le juge- „ ment bon, & ce qui eſt ſurprenant à mon âge, „ la voix forte & harmonieuſe". Il vêcut au delà de cent ans. Le ſavant Jéſuite Flamand, *Léonard Leſſius*, enchanté de la méthode de *Cornaro*, traduiſit ſon traité de la vie ſobre en latin, en adopta la pratique pour lui-même avec le plus grand ſuccès, & compoſa ſur ces principes un ouvrage diétetique dans lequel il démontre tous

---

(*a*) *Luigi* Cornaro *diſcorzi della vita ſobria.*

les avantages de la frugalité (*a*). *Ramazini* nous a conſervé l'hiſtoire du Cardinal *Sfortia Pallavicini*, qui, après avoir travaillé tout le jour ſans rien prendre ſe bornoit à faire un ſouper léger (*b*); & pour nous rapprocher plus de notre tems, l'immortel *Newton*, qui eſt parvenu à un âge très-avancé, pendant le tems de ſes plus grandes méditations n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Eſpagne, & pendant le cours de ſa vie il n'a preſque rien pris de plus, ſi ce n'eſt un peu de poulet. Le fameux Chevalier *Law*, l'un des hommes qui a fait les plus grands efforts d'eſprit, pour conſerver toujours ſa tête parfaitement libre & toute la vivacité de ſon eſprit, ne vécut pendant pluſieurs années qu'avec la moitié d'un poulet par jour, & environ une livre de pain; il ne buvoit que de l'eau ou des liqueurs aqueuſes (*c*), & le choix de cette boiſſon doit encore être regardé com-

---

(*a*) *Leonh.* Leſſii *Hygiaſticon, ſeu vera ratio valetudinis bonæ.* Antverp 1563.

(*b*) *Totam diem litterarum ſtudio ſine cibo largiebatur, mox cœnâ modicâ ſumptâ ac ſtudiorum curâ ablegata, ſomno & virium reparationi noctem totam impendebat. De litteratorum morbis diſſertatio.* Opera omnia. p. 654.

(*c*) Cheyne *Natural method of curing the diſeaſes of the body &c.* part. 2. ch. 2. §. 4.

me un des moyens les plus propres à conserver la santé.

§. 67. L'eau est la boisson que la Nature a donné à toutes les nations, elle l'a faite agréable pour tous les palais, & lui a donné la vertu de dissoudre tous les alimens. Les Grecs & les Romains la regardoit, avec raison, comme une panacée universelle, & elle est en effet un très-grand reméde toutes les fois qu'il y a beaucoup de secheresse, quand on est incommodé par les aigreurs, quand la bile a acquis trop d'acreté. On doit choisir une eau de fontaine pure, douce, fraiche, qui mousse facilement avec le savon, qui cuise bien les légumes, qui lave bien les linges; quand elle réunit toutes ces qualités elle facilite extrêmement les digestions, elle fortifie, elle entretient toutes les évacuations, elle prévient tous les engorgemens, elle rend le sommeil plus tranquille, la tête plus nette, la gayeté plus constante, & les mœurs plus douces. En comparant ses effets à ceux du vin, la comparaison est toute en faveur de l'eau.

§. 68. Le vin agit comme un stimulant, il irrite les fibres & augmente le mouvement, effet qui, souvent repeté, abrége nécessairement la vie; sujet à s'aigrir, il augmente les aigreurs

qui ſont un des maux des Gens de Lettres ; il a d'ailleurs un inconvénient très-grand pour eux, & qui ſeul devroit les déterminer à s'en priver, c'eſt qu'il porte puiſſamment les humeurs à la tête & augmente par là les maladies de cette partie, auxquelles les études diſpoſent déja ſi fortement. L'on ſoulage rarement les migraines, & on ne parvient point à prévenir les apoplexies ſans interdire cette boiſſon, dont l'uſage journalier, bien loin de faciliter la digeſtion, la trouble chez preſque toutes les perſonnes qui n'ont pas l'eſtomac très-bon. L'on a remarqué ſouvent que les perſonnes qui ne buvoient que de l'eau avoient le génie plus net, la mémoire plus ferme, les ſens plus exquis, *Demoſthene, G. Naudé, Tiraqueau, M. Locke, M. Haller*, n'ont jamais bu que de l'eau ; la plupart des plus grands hommes, & tous les hommes qui ont vécu longtems n'ont bu que très-peu de vin, qui eſt nuiſible dans preſque tous les maux de nerfs, fleau ordinaire des Gens de Lettres, & qui ſont ſi inévitablement la ſuite des études que je ne doute pas que cet amour des ſciences, qui eſt depuis un ſiécle la manie régnante, ne ſoit une des principales cauſes de cette augmentation frappante des maladies de cette

espèce (*a*), qu'un régime convenable, l'exercice, la privation des eaux chaudes & celle du

---

(*a*) Les maladies des nerfs sont beaucoup plus fréquentes & plus variées qu'elles ne l'étoient il y a soixante ans; c'est une vérité généralement connue, tout le monde l'observe, s'en plaint, & en demande les raisons: il y en a plusieurs, j'indiquerai ici les principales. 1°. L'amour des Sciences & la culture des Lettres beaucoup plus répandues: on pourroit dire, comme *Ciceron* disoit autrefois des Dieux, il est plus aisé de rencontrer un Académicien qu'un homme. Cette foule de presses qui roulent continuellement en Europe, cette immensité d'ouvrages qui en sortent tous les jours supposent nécessairement une multitude d'hommes qui n'ont peut-être point les vrais attributs des Savans, mais qui sont plus ou moins exposés aux maux qu'ils éprouvent, & l'on a vu que les maux de nerfs en sont une partie. Tant d'auteurs font éclore une foule de lecteurs, & une lecture continuée produit toutes les maladies nerveuses, peut-être que de toutes les causes qui ont nui à la santé des femmes la principale a été la multiplication infinie des romans depuis cent ans. Dès la bavette jusques à la vieillesse la plus avancée, elles les lisent avec une si grande ardeur qu'elles craignent de se distraire un moment, ne prennent aucun mouvement, & souvent veillent tres-tard pour satisfaire cette passion; ce qui ruine absolument leur santé; sans parler de celles qui sont elles-mêmes auteurs, & ce nombre s'accroit tous les jours. Une fille qui a dix ans lit au lieu de courir, doit être à vingt une femme à vapeur & non point une bonne nourrisse. 2°. Un beaucoup plus grand usage des eaux chaudes, dont je fais voir tous les dangers dans le paragraphe qui suit celui-ci. 3°. L'augmentation du luxe, qui entraine une vie beaucoup plus molle pour les maîtres & pour les domestiques, & qui a multiplié prodigieusement le nombre des arts sédentaires dont l'établissement si vanté a ruiné tout à la fois l'agriculture

vin guérissent plus souvent que les remédes. Je ne veux cependant pas qu'on conclue que je con-

---

& la santé. J'ai vu danr ce pays quelques villages dont tous les habitans, occupés aux ouvrages de fustaillerie, passoient leur vie à aller couper les arbres dans les forêts, à les mettre en œuvre, à conduire leurs ouvrages sur les marchés, & c'étoit le canton du pays, où l'on trouvoit les hommes les plus beaux, les blus forts, les mieux portants, les plus à leur aise: il y a trente ans qu'il s'y établit quelques lapidaires, la quantité d'argent augmenta & séduisit, la lapidomanie gagna, la fustaillerie tomba, la vie sédentaire succèda à la vie active, des mercenaires étrangers sont venus travailler leurs terres, la nouvelle profession a perdu de sa vogue, c'est aujourd'hui le quartier du pays qui a le plus de maladies de langueur, les hommes y ont dégeneré & l'aisance s'en éloigne pour n'y revenir peut-être jamais, parce qu'elle fuit les contrées où les hommes sont foibles & oisifs. Plusieurs ordres de gens qui se servoient eux-mêmes il y a trente ans, se font servir aujourd'hui; ceux qui alloient à pied vont à cheval, ceux qui alloient à cheval vont en voiture, ils trouvent même le cahotement des voitures publiques trop rude & les derniers artisans ne voyageront bientôt plus que dans des carosses à *ressorts bien liants*. On demeure beaucoup plus en ville qu'on ne faisoit, le mot vague d'éducation a frappé les oreilles, & sans savoir quelles idées on y attachoit, on est venu en ville donner de l'éducation à ses enfans, & ils y ont perdu leur santé, & trop souvent peut-être leurs vertus; qu'ont-ils acquis en échange? 4°. Plus de passions: le luxe & la vie de la ville les mettent nécessairement en jeu, ils augmentent la vanité, la cupidité, l'ambition, la jalousie, passions nuisibles qui détruisent la santé & produisent tous les maux de nerfs; ils diminuent les liaisons, l'amitié, la gayeté, qui font tant de bien. 5°. Un goût d'assaisonnement dans la cuisine beaucoup plus échauffant, ce qui use nécessairement les organes,

damne absolument l'usage du vin pour les Gens de Lettres; mais je voudrois qu'on n'en fit point une boisson journaliere & qu'on le regardât comme un reméde; il n'y en auroit point de plus agréable & de plus utile dans les cas de grand relachement, de foiblesse, d'abbatement; on le prendroit, comme on a vu que M. *Nevton* le prenoit, pour se fortifier dans les travaux extraordinaire au lieu d'alimens, pour ranimer après de grands épuisemens, pour se soutenir dans les afflictions; mais qu'en tout autre tems les Gens de Lettres le laissent entiérement, & qu'ils ne craignent point le danger de rompre une habitude inveterée, ce danger est nul, & de cent personnes qui quittent brusquement tout usage du vin il n'y en a pas deux qui en soient incommodées.

---

jette dans la foiblesse, la fiévre lente, tous les maux de nerfs. 6°. Une degéneration qui est inévitable. Les enfans se ressentent des maux des peres; nos ayeux ont commencé par s'écarter un peu du genre de vie le plus salutaire, nos grands peres sont nés un peu plus foibles, ont été élevé plus mollement, ont eu des enfans encore plus foibles qu'eux, & nous, quatrième générations, nous ne connoissons plus la force & la santé que chez les vieillards octogenaires ou par oui dire. Il faudroit, pour nous les rendre, ou une conduite raisonnée qu'on ne peut point espérer, ou quelques siècles de barbarie qu'on n'ose pas même desirer. 7°. Les influences des maladies secrettes.

Quand il convient aux Gens de Lettres d'en faire usage, qu'ils employent un vin plus nourrissant que spiritueux, qui n'ait ni apreté ni aigreur, & qui fortifie sans irriter; mais qu'ils évitent soigneusement l'usage de ces petits vins qui, comme dit *Vanhelmont*, sont plutôt du vinaigre que du vin, & qui produisent des aigreurs, troublent la digestion & irritent les nerfs.

§. 69. Il y a un autre genre de boisson qui n'est pas moins nuisible aux hommes studieux que le vin, & dont ils font un beaucoup plus grand usage, ce sont les boissons chaudes, dont l'usage a augmenté prodigieusement depuis un siécle. Il se glissa à cette époque un préjugé funeste dans la Médecine; on étoit encore dans l'enthousiasme de la découverte de la circulation, on crut qu'il falloit pour la conservation de la santé la rendre la plus facile qu'il seroit possible, que pour cela il falloit donner une extrême fluidité au sang, & que par là même il convenoit de boire une grande quantité d'eau chaude, *Corneille Bontekoe*, Médecin Hollandois, mort ensuite à Berlin premier Médecin de l'Electeur de *Brandebourg*, publia en 1679. un petit ouvrage, en Hollandois, sur le thé, le caffé, & le chocolat, dans lequel il prodigue les éloges les plus outrés au thé pris

même

même aux doſes les plus exceſſives, juſques à cent & deux cent taſſes par jour, & nie qu'il puiſſe endommager l'eſtomac : cette erreur ſe répandit avec une rapidité étonnante dans tout le Nord de l'Europe, & eut les ſuites les plus facheuſes ; l'époque de ſon introduction eſt celle d'une révolution funeſte & marquée dans l'hiſtoire de la ſanté. Les gens qui obſervent ne tarderent pas à voir le mal ; M. *Duncan*, Médecin François, établi à Rotterdam, publia en 1705. un petit ouvrage dans lequel on trouve, parmi beaucoup de mauvaiſe théorie, d'excellents conſeils contre l'uſage des boiſſons chaudes (*a*). M. *Boerhaave* s'éleva avec force contre cet abus ; tous ſes éleves l'ont combattu, & tous les grands Médecins ne penſent point autrement ; on eſt parvenu à en arrêter les progrès, & même, depuis quelques années, à le diminuer (*b*) ; mais malheureuſement le préjugé ſe conſerve encore

---

(*a*) P. Duncan *avis ſalutaire contre l'abus du caffé, du chocolat, & du thé*, Rotterd. 1705. 8vo. Cet ouvrage eſt introuvable aujourd'hui.

(*b*) Le thé & le caffé ſont proſcripts en Suède, & je vois dans les papiers publics que toute une province conſidérable de l'Allemagne renonce volontairement au caffé, comme les colonies Angloiſes en Amérique ont renoncé au thé.

chez les valétudinaires ; ils s'imaginent que l'épaiſſiſſement du ſang eſt la cauſe de leurs maux, & cette idée les engage à continuer ces breuvages malfaiſants. Ces théhieres pleines d'eau chaude que je trouve ſur leurs tables, me rappellent la boëte de Pandore d'où tous les maux ſortent, mais avec cette différence qu'elles ne laiſſent pas même l'eſpérance, mais au contraire, en propageant l'hypocondrie, elles répandent la triſteſſe & le deſeſpoir.

§. 70. Le ſophiſme qui a induit les perſonnes foibles à faire un ſi grand uſage de boiſſons chaudes n'eſt pas difficile à détruire. Il eſt vrai que la circulation ſe fait ſouvent chez eux foiblement, lentement, mal, que les humeurs croupiſſent, qu'il ſe forme des obſtructions, mais tous ces accidens dépendent de la foibleſſe des vaiſſeaux & non point de la denſité ou de l'épaiſſiſſement des liqueurs, qui ſont au contraire trop peu conſiſtantes. Si l'on ſaigne en même tems un laboureur robuſte & un homme qui paſſe ſa vie dans ſon cabinet, ou un autre valétudinaire, on trouvera le ſang du premier épais d'un rouge foncé, quelquefois couvert d'une peau blanche & dure de la nature de celle qu'on trouve dans les maladies inflammatoires ; celui du ſecond ſera

dissout, aqueux, peu colorés, glaireux ; cette partie qui forme sur le sang du premier une peau forte ne forme chez le second qu'une gêlée molle ; ce seroit donc au premier à éclaircir son sang, si cet état du sang étoit maladif, par beaucoup de boissons délayantes, le second ne doit avoir d'autre but que de l'épaissir, & doit par là même éviter la grande quantité de boissons quelconque & les boissons tièdes, qui augmentent cette disposition à l'hydropisie qui, comme je l'ai déja dit §. 19. est souvent l'effet d'une vie studieuse & sédentaire ; M. *Duverney*, le jeune, en rapporte un exemple bien marqué dans les mémoires de l'Académie Royale (*a*). Mais c'est sur-tout l'estomac qui se ressent le premier des mauvais effets des eaux chaudes qui nuisent de plusieurs façons. La grande quantité qu'on en boit gonfle cet organe, ses fibres trop tendues par ce volume de boisson, qui en même tems qu'elle les étend par sa quantité les relache par sa qualité, tombent dans le relachement, la foiblesse, & perdent la force nécessaire à leurs fonctions, les alimens restent alors trop long-

(*a*) Année 1703.

tems ſur l'eſtomac & cauſent un ſentiment de peſanteur déſagréable, dont on cherche à ſe débarraſſer en buvant de nouveau beaucoup de quelque décoction délayante, qui entrainant, comme un torrent, les alimens à demi digerés, ſoulage en effet pour le moment, mais augmente réellement la cauſe du mal. Un ſecond danger des eaux chaudes & en général de la quantité de boiſſon quelconque, c'eſt de noyer les ſucs digeſtifs qui ſe trouvent par là ſans aucune force, & comme ils ſont l'agent eſſentiel des digeſtions on ne les émouſſe point impunément, d'autant plus qu'aucune boiſſon n'eſt capable de les remplacer, & que les ſtomachiques les plus vantés, dont pluſieurs ſont preſque toujours nuiſibles, n'équivalent jamais à la ſalive & aux liqueurs qui ſe ſéparent dans l'eſtomac. Il faut boire beaucoup pour ſe bien porter, on ne peut ſur-tout jamais boire trop d'eau, diſent quelques perſonnes, & peut-être même quelques Médecins, mais c'eſt être bien peu inſtruit des loix de l'œconomie animale & des effets de la boiſſon abondante. Le relachement de l'eſtomac, l'affoibliſſement des ſucs digeſtifs, la précipitation des alimens avant que d'être digerés, voilà les effets certains de cet abus trop général; ils ſont plus ou moins aug-

mentés suivant la qualité de ces boissons. Celles qu'on prend chaudes ou tiédes ont un danger qui leur est plus particuliérement attaché, c'est de détruire cette fine mucosité qui revêt ou tapisse intérieurement l'estomac, les boyaux & en général tous les viscères creux, & qui préserve leurs nerfs de la trop forte impression des alimens ou des autres corps auxquels ils donnent passage. Quand cette mucosité est une fois dépouillée par le lavage continuel d'une boisson tiède, chargée ordinairement de principes acres qui en augmentent le danger, les nerfs se trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne soit très-attentif à choisir les alimens les plus doux: les intestins, dépouillés comme l'estomac, font éprouver des douleurs de colique vives, & le mal se répandant jusques aux membranes internes de tous les petits vaisseaux, les nerfs, par tout irrités, acquiérent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

§. 71. Le danger de ces boissons est comme je l'ai dit, fort augmenté par les qualités des plantes dont elles sont chargées; la plus funeste, quand on en fait un usage fréquent ou abondant, est, sans contredit, le thé, que nous tirons depuis près de deux siecles de la *Chine* & du *Japon*,

& qui a si fort multiplié les maladies de langueur dans les pays où il s'est introduit, qu'on peut aisément juger, en faisant attention à la santé des habitans d'une ville, s'ils boivent du thé ou s'ils n'en boivent pas ; & l'un des plus grands biens physiques qui pussent arriver à l'Europe ce seroit une prohibition générale de l'importation de cette feuille fameuse, dans laquelle on ne trouve de principe essentiel qu'une gomme acre & corrosive avec quelques particules adstringentes (*a*),

---

(*a*) Un très-habile Jurisconsulte, ayant lu la première édition de cet ouvrage, me fit l'amitié de m'écrire une lettre très-polie, dans laquelle je trouvai une observation importante qu'il m'a permis de communiquer au public à qui elle peut être très-utile. „ Dans le mois „ de Juin 1765. j'eus quelque ressentiment d'ardeur d'u„ rine, accompagné de douleurs qui m'étoient incon„ nues ; le détail que j'en fis à M. le D.... m'apprit que „ j'avois la gravelle, & il m'ordonna des pillules de „ thérébentine & une infusion de pereira brava & de „ reglisse ; l'usage de ce remède me fit rendre des frag„ mens de petites pierres, comme des fragmens qui au„ roient servi à envelopper un petit noyau, ayant un „ côté concave l'autre convexe, des angles, &c leur „ passage quelquefois très-douloureux, le plus souvent „ n'excitant qu'une très-petite sensation. J'étois ordi„ nairement resserré, mais vers la fin de Novembre l'u„ sage de ces remèdes me donna un tenesme qui me fit „ cruellement souffrir. M... m'ordonna la suppression de „ tout remède, des lavemens &c. Ensuite M. le D.... „ que je consultai, m'ordonna des pillules de savon & „ autres remèdes ; le tenesme leur succeda. Ayant lu

qui donnent au thé quand il eſt fort chargé, ou qu'il a tiré longtems & qu'il eſt refroidi, un goût

---

„ dans l'hiſtoire univerſelle que les Chinois ne connoiſ-
„ ſoient ni la pierre ni la gravelle, ce qu'on attribuoit
„ au fréquent uſage du thé qu'ils buvoient comme boiſ-
„ ſon froide ſans aucun mélange, j'eſſayai de me con-
„ former à cette régle. Je ne faiſois aucun uſage du thé,
„ ainſi ſa boiſſon m'étoit nouvelle. Je pris un quart d'on-
„ ce de bon thé bou du Japon, je fis jetter deſſus un bon
„ pot d'eau bouillante & laiſſai refroidir l'infuſion. Je
„ la tirai enſuite au clair & en pris le matin trois taſſes,
„ à une heure environ de diſtance, deux à jeun, une
„ après déjeuner, une quatrième deux heures après le
„ diner. Le premier jour l'effet fut ſimplement une plus
„ grande abondance d'urine; mais le ſecond jour je ren-
„ dis le matin douze gros fragmens, un noyau comme
„ un petit pois & de la pouſſiere, & ce qui me fit le plus
„ de plaiſir, l'uſage du thé me procura d'aller du ventre
„ comme dans la plus parfaite ſanté. J'ai continué dès
„ lors cette boiſſon avec des intervalles, quelquefois de
„ huit jours, l'été paſſé même d'un mois, & l'effet a
„ été conſtamment le même & bien loin de nuire à l'eſ-
„ tomac, j'ai meilleur appétit, je digére mieux, je me
„ ménage pour le régime ſans l'eſclavage; je bois du vin
„ blanc de la côte avec les trois quarts d'eau, & le plus
„ ſouvent un gobelet médiocre me ſuffit pour un repas;
„ point de fromage ni de ſalé &c.

„ J'ai ſeptante ſept ans accomplis à deux mois près,
„ il faut peu de choſe pour me procurer une ſelle ou deux
„ plus abondantes; avant l'uſage du thé, une légere in-
„ fuſion de polipode bue à froid ſuffiſoient pour cela,
„ j'en faiſois ſur tout uſage quand j'étois enrhumé, & je
„ m'en trouvois bien.

„ Je vous fais ce détail pour que vous puiſſiez conjec-
„ turer pourquoi le même uſage du thé n'a pas fait le mê-
„ me effet à d'autres perſonnes qui l'ont tenté, peut-être
„ falloit-il une autre doſe, &c. peut-être n'ont-elles eu
„ aſſez de patience.

ſtiptique qui criſpe légérement la langue, mais qui noyé dans l'eau chaude ne prévient point ſes effets relachants ; ils ſont ſi marqués que j'ai vu fréquemment des hommes très-forts & très-bien portants, à qui quelques taſſes de thé, bues à jeûn, donnoient des anéantiſſemens, des bâillemens, des malaiſes, qui duroient quelques heures, & quelquefois ils s'en reſſentoient toute la journée. Je ſais que ce mauvais effet n'eſt pas auſſi marqué ſur tout le monde, je connois quelques perſonnes qui ſe portent très-bien & boivent tous les jours du thé, mais fort moderément, d'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'exiſte pas.

§. 72. L'on ne peut point mettre le caffé dans la même claſſe que le thé, leurs effets n'étant point les mêmes ; quoique le caffé ſoit une eau chaude il nuit moins cependant à ce titre, que

---

„ J'ai fait le mois paſſé une expérience réiterée trois „ fois de mettre du ſucre dans mon thé, il m'a fait uri- „ ner & aller du ventre à l'ordinaire, mais ſans aucun „ fragment du tout.

Cette obſervation, dont on peut tirer parti, n'eſt point en oppoſition, non plus que l'uſage que les Chinois font du thé, avec ce que je dis de l'abus qui s'en fait en Europe.

comme un ſtimulant puiſſant qui irrite fortement les fibres par ſon huile amère & aromatique qui, étant alliée à une farine fort digeſtible & nourriſſante, lui mériteroit une place diſtinguée dans les pharmacies à la tête des amers ſtomachiques, dont il ſeroit le plus agréable & un des plus puiſſans, mais qui devroit en faire bannir l'uſage ordinaire qui eſt véritablement pernicieux; cette irritation journaliere des fibres de l'eſtomac détruit à la fin leur force; ſa mucoſité ſe perd, les nerfs ſont irrités, ils acquiérent une mobilité ſinguliere, les forces ſe détruiſent, & l'on tombe dans des fiévres lentes & dans une foule de maux dont trop ſouvent on cherche à ſe cacher la cauſe, & qui ſont d'autant plus difficile à détruire que cette acreté alliée a une huile paroit non ſeulement infecter les fluides, mais adhérer même aux vaiſſeaux. Quand on n'en prend que rarement il réjouit, il briſe les matieres glaireuſes de l'eſtomac, il en ranima l'action, il diſſipe les peſanteurs & les maux de tête qui dépendent du dérangement des digeſtions, il épure même les idées & aiguiſe l'eſprit s'il faut en croire les Gens de Lettres, auſſi en font-ils un grand uſage; mais *Homere*, *Thucidide*, *Platon*, *Xenophon*, *Lucrece*, *Virgile*, *Ovide*, *Horace*, *Petrone*, je pour-

rois même dire hardiment *Corneille* & *Moliere*, dont les chef-d'œuvres feront les délices de la postérité la plus reculée, buvoient-ils du caffé ? Le lait diminue un peu l'irritation que le caffé occasionne, mais n'en détruit point tous les mauvais effets, ce mélange en a même qui lui sont particuliers, & les Gens de Lettres sages devroient en général reserver le caffé pour leur reméde favori, mais ne jamais en faire leur boisson quotidienne ; cette habitude est d'autant plus dangereuse qu'elle dégénère bientôt en besoin auquel peu de personnes ont la force de se soustraire. On sait qu'on s'empoisonne, mais le poison est doux & on l'avale.

§. 73. Le choix de l'air seroit encore de la plus grande importance, il agit sur l'ame comme sur le corps ; un air sain, disoit *Hippocrate* (*a*), donne de l'intelligence; celui de *Béotie* & de *Thrace* rendoient l'esprit lourd,

Beotum in crasso jurares aere natum.

celui d'Athènes le rendoit pénétrant, & *Platon* dit que *Minerve* avoit choisi cet endroit pour y élever les plus sages des hommes (*b*). Les Sa-

(*a*) *De morbo sacro* N°. 17.

(*b*) *Dans son Timée* au commencement ; „ N'ignorez point, dit-il, ailleurs que la situation des lieux „ ne contribue pas peu à rendre les hommes meilleurs „ ou pires. *De legib. lib.* 5.

vants devroient, autant qu'ils le pourroient, choisir un air temperé, pur & sec, qui est excellent pour le poulmon, favorise la circulation, & donne de la force aux fibres; l'air froid & sec est supportable; mais l'air humide est très-dangereux, il augmente les incommodités des Gens de Lettres, il relache, il arrête la transpiration, produit des catharres, des rhumatismes, des paralysies (*a*). Les Gens de Lettres sont comme *Auguste*, & comme toutes les personnes délicates, ils ne peuvent supporter ni les grands froids, ni sur-tout les chaleurs excessives qui les éprouvent beaucoup, parce qu'on ne peut pas s'en garantir aussi aisément que du froid. *Milton* tomboit pendant l'été dans un accablement qui approchoit de la stupidité. M. *Dodart* parle d'un jeune homme de huit ans dont le génie étoit fort pré-

---

(*a*) M. *Pellegrini*, célébre Médecin & Professeur d'Anatomie à Venise, qui a donné une traduction italienne très-exacte & très-élégante de l'*Avis au Peuple*, à laquelle il a ajouté quelques remarques extrêmement utiles, a fait une observation qui prouve tout le danger des appartemens humides; c'est celle d'une femme dans la force de l'âge, très-bien portante, à qui des séjours dans une habitation humide donnoient toujours une attaque d'apopléxie, qui ne guérissoit que dans un air sec, & dont elle fut entiérement préservée quand elle se détermina à ne plus habiter cet appartement. *Avertimenti al popolo p.* 44.

coce, qui perdoit toute sa mémoire pendant le tems des canicules & qui la recouvroit dès que l'air étoit rafraichi pendant quelques jours (*a*); & M. *Lancisi*, ce célébre Médecin des Papes *Innocent XI.* & *Clément XII.* écrivoit à son ami *Cocchi*, que pendant les grandes chaleurs, s'il ne soufloit point de vents frais, il étoit incapable de penser & d'écrire (*b*). Le grand froid irrite les nerfs & donne des convulsions aux personnes qui les ont très-mobiles : les Gens de Lettres doivent donc éviter les extrêmes. Ils ne sont pas toujours maîtres de choisir le lieu de leur demeure, chacun ne peut pas aller chercher à *Bayes* ou à *Alexandrie* l'air le plus salutaire ; la campagne, qui est l'endroit où l'on pense le mieux & où l'on respire l'air le plus pur, n'est pas toujours celui qui convient le mieux aux Gens de Lettres que plusieurs circonstances fixent souvent dans les villes, mais ils peuvent au moins s'y choisir un logement aussi sain qu'on peut l'y trouver, qui soit haut, bien éclairé, exposé au vent en été, au soleil en hyver, qui soit éloigné des quartiers

---

(*a*) *Histoire de l'Academie Royale des Sciences ann.* 1705. *p.* 72.

(*b*) *Lancisi ad Cocchi p.* 47.

dans lesquels il y a des exhalaisons malsaines, telles qu'en fournissent les tueries, boucheries, taneries, &c. ils doivent avoir grand soin de renouveller souvent l'air de leur chambre, & c'est une des raisons qui font que les chambres à cheminée, où il se renouvelle continuellement, sont plus saines que celles qui ont des poëles (*a*); un autre de leurs avantages, c'est qu'on n'est pas exposé à y gagner froid aux pieds comme dans celles à poële, & cela est extrêmement important.

§. 74. Le froid aux pieds auquel on est exposé dès qu'on ne prend pas du mouvement & qu'on n'est pas auprès du feu, nuit aux tempéraments foibles, en leur donnant des pesanteurs de tête, des maux de gorge & de poitrine, des rhumes opiniatres; il supprime la transpiration, trouble les digestions, occasionne de violentes coliques, & contribue beaucoup à augmenter les insomnies. J'ai fait dormir des Savans qui avoient pris innutilement les anodins les plus efficaces, genre de reméde presque toujours dangereux pour eux, en leur ordonnant de se chauffer la

---

(*a*) *Breviter & sine tergiversatione audeo definire, sessionem multo salubriorem esse ante luculentum focum, quam in hypocausto.* Plempius *de togat. valet. tuend. p.* 57.

plante des pieds tous les ſoirs, devant le feu, avant d'aller ſe coucher, juſques au point de reſſentir de la douleur. D'autres ſe ſont bien trouvés de porter jour & nuit ſous la plante des pieds des emplâtres légerement ſtimulans. Le ſang a tant de diſpoſition à ſe porter au cerveau chez les Gens de Lettres qu'ils ne doivent négliger aucun moyen raiſonnable pour prévenir cet accident. Il y en a eu qui, pour pouvoir travailler plus longtems, ont eu le courage de mettre autour de leur tête une ſerviette trempée dans l'eau froide, c'eſt une épreuve dangereuſe & que je déconſeille, mais on fait très bien d'avoir ordinairement la tête nue ou très peu couverte, de la laver tous les matins, ſi les cheveux ne ſont pas un obſtacle, auſſi bien que les oreilles, le viſage & le col, avec de l'eau froide (*a*). Quand on ſent que la tête ſe remplit tout à coup & s'échauffe, ce que l'on peut faire de mieux c'eſt de reſter pendant quelques momens dans la plus parfaite immobilité, ne ſe permettant pas même de parler, enſuite on peut prendre un peu d'eau fraiche & ſur tout éviter toute application pendant pluſieurs heures.

§. 75. Cette attention que les perſonnes qui

(*a*) Voyez *Celſe de medecin.* l. I. ch. 4.

étudient beaucoup doivent avoir de détourner continuellement les humeurs de la tête doit les empêcher de ſe livrer au ſommeil de l'après dîner, qui produit cet effet. Si l'habitude eſt contractée, ſi l'on eſt forcé d'y ſuccomber, il faut au moins le faire le plus court poſſible, & imiter *Auguſte*, dont j'ai déja préſenté pluſieurs fois l'exemple aux Gens de Lettres; lorſqu'il lui prenoit envie de dormir *il repoſoit un inſtant, tout habillé, en couvrant ſes pieds & en mettant ſa main devant ſes yeux* (*a*). On doit avant que de s'endormir deſſerrer ſon col & ſes jarretiéres.

§. 76. L'uſage du tabac eſt un autre abus auquel on n'auroit pas ſoupçonné que les Hommes de Lettres duſſent ſe livrer. *Le tabac*, dit le Chancelier *Bacon*, *dont l'uſage s'eſt établi de nos jours, eſt une eſpèce de juſquiame qui trouble le cerveau tout comme l'opium.* Il opère ſur nos ſens le même effet que les boiſſons qui enyvrent, & les perſonnes qui commencent à fumer ſont dans le même état que celles qui ont trop bu; ſi dans

---

(*a*) *Sueton. in vit.* C. O. *Auguſt. c.* 82. J'ai parlé des inconvéniens du ſommeil de l'après midi dans une lettre à M. *Haller*, *Epiſtol. de variolis apoplex. & hydrope.* Cette coutume déja connue chez les Anciens étoit chez eux une néceſſité pour ſe repoſer pendant l'ardeur du jour, dans des pays très chauds où l'on ſe levoit très-matin.

la ſuite cela n'arrive plus c'eſt que l'on s'accoutume à fumer tout comme à boire. Nous devons cet uſage à ces peuples ſauvages qui, n'ayant d'autres occupations que de chaſſer pour leurs beſoins, étoient enchantés d'avoir un reméde qui les étourdit ſur l'ennui de l'oiſiveté & leur aidat à tuer le temps; on n'auroit pas préſumé, il y a deux cent ans, qu'il faudroit un jour avertit les Gens de Lettres, de certains pays, des dangers de cet uſage qui ſont très conſidérables, & je ne crains point de dire que ſi le tabac ne nuit pas à tout le monde, il nuit au moins beaucoup au plus grand nombre, moins cependant aux uns qu'aux autres, & n'eſt néceſſaire à perſonne. Les fumeurs n'entendront pas plus cela que les yvrognes un diſcours ſur les dangers du vin, mais je ſerai content ſi je puis empêcher les jeunes gens, qui ne s'en ſont pas encore rendus les eſclaves, de contracter cette habitude, & ouvrir les yeux de ceux qui veillent à l'éducation ſur cet objet, qui, en l'examinant, leur paroitra peut-être plus digne de leur attention qu'ils ne l'ont penſé juſques à préſent. La fumée du tabac (*a*), dont *Jean Nicot*,

(*a*) Tout cet article qui me paroit deplacé ici, eſt tiré de ma lettre à M. de *Haller*, *de variolis apopex. & hydrop.* Je ne l'avois point inſeré dans la premiere

Nicot, envoyé de France à Lisbonne, est le premier qui ait introduit l'usage en Europe en 1560. si je ne me trompe, sur l'exemple d'un Hollandois qui arrivoit de la Floride, renferme un sel fort acre & un souffre narcotique enveloppé dans la patrie huileuse (*b*). L'irritation que ce sel produit sur les glandes salivaires, étant encore augmentée par la chaleur, fait couler abondamment la salive, qui, étant portée à l'estomac, produit chez ceux qui n'y sont pas accoutumés des vomissemens & de fortes diarrhées; des effets cessent peu à peu, mais cependant ceux qui fument remarquent assez constamment que cela leur entretient la liberté du ventre; ils regardent cet effet comme admirable, il ne l'est pas plus qu'il ne le seroit d'avoir une selle après avoir pris une once de manne (*c*). Cette fumée amère & purgative détruit-elle quelquefois le ver solitaire & les autres vers, comme on l'entend

re édition de cet ouvrage, mais le traducteur François l'ayant ajouté à la sienne, j'ai été obligé de suivre son exemple.

(*b*) On sait que l'huile de tabac appliqué sur une playe est un poison promptement mortel, quoique l'application des feuilles soit quelquefois utile.

(*c*) La vertu purgative du tabac est prouvée par les effets quelquefois efficaces, quelquefois trop violents des lavemens de décoction & de fumée de cette plante.

dire tous les jours? Je ne veux point le nier, mais je ne connois point de faits qui le démontrent, & cet avantage, s'il exiſte, eſt bien moins certain que les autres inconvéniens qui ſont les ſuites de ce même principe acre & dont les principaux ſont une trop grande ſalivation & tous les maux qu'elle entraîne. 1°. La fumée fait néceſſairement ſaliver, & quand on fume beaucoup on ne peut pas avaler toute cette ſalive, on la crache, & enſuite elle manque aux digeſtions, parce qu'il ne s'en ſépare preſque plus le reſte du jour; les organes, accoutumés à cette irritation, ne fonctionnent qu'imparfaitement quand elle leur manque, & on voit que les fumeurs ne crachent plus dès qu'ils ont quitté leur pipe. 2°. Le trop fréquent picottement détruit les forces de l'eſtomac & des inteſtins, l'appétit s'émouſſe, l'eſtomac & les inteſtins deviennent pareſſeux, à la fin les digeſtions ſe dérangent & les grands fumeurs tombent à peu près dans les mêmes maux que les grands buveurs. 3°. L'acrimonie des ſels du tabac infecte les humeurs même. 4°. La fumée du tabac obligeant à boire beaucoup, cet excès de boiſſon devient une nouvelle ſource de maux plus ou moins facheuſe ſuivant l'eſpèce de boiſſon qu'on employe.

Le principe narcotique produit d'autres maux

qui ſont encore plus facheux, il augmente le deſordre de l'eſtomac comme tous les anodins, il donne des embarras & des maux de tête, des vertiges, des angoiſſes, des léthargies & des apoplexies, comme on n'en a que trop d'exemples. L'on voit par là combien on ſe trompe dangereuſement en fumant pour ſe préſerver de l'apoplexie. J'ai connu moi-même beaucoup de gens, j'ai entendu parler d'un plus grand nombre qui ont été emportés par cette maladie, dans le tems même qu'ils employoient ce fameux préſervatif qui eſt certainement plus *apoplexifere qu'apoplexifuge.* Je ne connois aucun grand fumeur qui ſoit venu bien vieux. *De Heyde* regrettoit amèrement un ſavant Médecin qui ſe tua à la fleur de ſon âge par un trop grand uſage du tabac, & l'on n'eſt point étonné de voir la liſte des maladies cruelles produites par cette cauſe & atteſtées par des Autheurs dignes de foi. *Vanhelmont*, *Tulp*, ce ſavant Bourgmaître d'Amſterdam, & beaucoup d'autres en ont vu reſulter des apoplexies. Les Médecins de *Breslau* raportent l'exemple affreux de ces deux freres Silesiens qui, s'étant donnés un défi à qui fumeroit le plus longtems de ſuite, périrent apoplectiques, l'un à la dixſeptieme & l'autre à la dix-

huitieme pipe. Les mémoires des curieux de la Nature citent une épilepsie; *de Heyde* & *Tulp* de très graves maladies de poitrine; *P. Borelli* une jaunisse; feu M. *Werlhof* la goutte; M. *Van Swieten* des maladies du foye très facheuses; M. *de Haller* l'étisie &c. J'ai vu le mal de tête le plus cruel & une chaleur brulante de la bouche & de la gorge être la suite de quelques pipes de tabac fumées pour dissiper un mal de dent que ce remede avoit rendu plus violent.

La fumée du tabac n'a-t-elle donc aucun usage? En la condamnant sans restriction comme un amusement journalier, je ne veux point dire qu'elle ne puisse quelquefois fournir des remédes utiles. Chez les personnes d'un tempérament lache & humide, cette fumée, reçue à travers un tuyau long & mince au parois duquel l'huile narcotique s'attache comme la suye à une cheminée (*a*), peut quelquefois stimuler les glandes salivaires trop engourdies, ranimer un peu l'action de l'estomac & des intestins, dissi-

(*a*) Les Perses & une partie des Turcs se servent de pipes longues de plusieurs pieds, ils fument assis ou couchés à leur façon, & une partie du tuyau de la pipe passe dans l'eau. *Russel history natural of Alep p. 82.* La fumée se trouve par là extrêmement adoucie & a perdu presque toute son acreté, aussi elle ne leur laisse ni le goût ni l'odeur de tabac.

per quelques maladies qui dépendent d'une trop grande abondonce de ſeroſités. Elle a auſſi quelquefois diminué une trop grande ſalivation quand elle étoit produite par un exceſſif relachement des conduits ſalivaires ſur leſquels cette fumée agiſſoit comme les ſtomachiques acres agiſſent ſur un eſtomac abſolument relaché. Portée au poulmon avec l'air qu'on reſpire, elle a pu quelquefois ſoulager quelques aſthmatiques, en procurant le détachement & l'expectoration de cette pituite épaiſſe qui obſtrue leurs bronches. J'ai lu qu'elle avoit ſoulagé des gens gras ; eſt-ce en diminuant leur appetit, en augmentant un peu l'action des fibres, en donnant de l'acreté aux humeurs ? M. *Hofman* a vu qu'elle a guéri de violentes coliques, mais ne dit point ſi c'eſt en purgeant ou en agiſſant comme anodin.

§. 73. Le tabac en poudre dont on farcit ſon nez à chaque inſtant, n'eſt pas non plus ſans danger. Son effet certain & conſtant c'eſt d'irriter les nerfs du nez, & j'ignore quels bons effets cette irritation peut produire chez un homme ſain. Les perſonnes les plus robuſtes qui en abuſent ont des vertiges, les perſonnes foibles en ſont éprouvées juſques à avoir des défaillances, & je connois un grand nombre de femmes

à qui une prise de tabac, à jeûn, donne un accès de vapeurs. A la longue l'odorat s'émousse & tous les nerfs même tombent dans une espèce d'engourdissement. L'on a vu les symptomes les plus dangereux produits par un amas de tabac qui s'étoit formé dans l'estomac (*a*), & des observations recentes ne me laissent pas douter de la vérité du reproche qu'on fait au tabac d'affoiblir la mémoire & de nuire à la vue, ce qui fait un puissant motif pour porter les Gens de Lettres à en abandonner l'usage.

§. 79. Telles sont les principales observations que l'on peut faire sur les causes des maladies des Gens de Lettres & sur les moyens de les prévenir, mais quand une fois le dérangement est parvenu au point qu'ils ont besoin du secours de la médecine, il faut les traiter suivant les régles qu'elle prescrit pour l'espèce de maladie dont ils sont attaqués, & qui ne sont point l'objet de cet-

(*a*) *Trilleri Dissertat. de tabaci ptarmici abusu*, opusc. t. 1. p. 221. Ce savant Médecin a très bien prouvé les dangers de l'usage de cette poudre qui, dit-il, a été défendue dans toute l'Espagne sous des peines très graves, par un arrêt du 17. Dec. 1760. Plusieurs autres Souverains, tels que le Roi de Perse; l'Empereur de Turquie, le Grand Duc de Russie, le Pape, le Roi d'Angleterre, avoient déja cherché à prohiber dans leurs Etats tout usage du tabac.

te dissertation; mais on doit cependant faire quelqu'attention à leur genre de vie qui conserve toujours quelques influences sur leur santé, & exige un choix de remédes approprié à leur état.

§. 80. Dès qu'un Homme de Lettres est véritablement malade, la premiere ordonnance qu'on doit lui faire c'est une cessation absolue de toutes ses études; quelque violent que lui paroisse ce moyen il est indispensable (*a*), & c'est lui rendre un bien mauvais service que d'avoir de l'indulgence dans ce cas là. Il faut qu'il oublie qu'il y a des sciences & des livres, la porte de son cabinet doit être fermée pour lui, & il doit se livrer uniquement au repos, à la gayeté, aux plaisirs de la campagne, & devenir ce que la Nature a fait les hommes, laboureur ou jardinier: il n'y a que ce moyen de les tirer de leurs méditations, & on ne les rétablit point tandis qu'ils continuent à méditer. Si l'on pouvoit trouver un reméde qui suspendit sans danger la faculté de

---

(*a*) *Difficile est longum subito deponere amorem, Difficile est: verum hoc, qua lubet, efficias. Una salus hæc est, hoc est tibi pervincendum.*

CATULL. 82.

penser ce seroit le spécifique des maladies des Gens de Lettres.

§. 81. Quand la foiblesse est excessive, il faut quelque fois les mettre au lait; si on peut parvenir à le leur faire digerer. Le célébre *Houdart de la Motte*, dont la santé avoit toujours été très foible, fut obligé de ne vivre pendant très longtems que de legume & de lait (*a*). D'autres fois il faut, à une diette très douce, joindre les vins de liqueur comme un puissant cordial, moyennant qu'il n'y ait point encore de vice dans la poitrine, ni de fiévre lente; l'eau à la glace pour boisson ordinaire est un excellent fortifiant dont l'estomac foible des hommes de Lettres se trouve souvent fort bien.

§. 82. Le Kina est un reméde souverain dans ces epuisemens qui sont la suite de trop d'application; il retablit les digestions, fortifie les vaisseaux, redonne de la consistance à un sang dissout, facilite les sécretions, & surtout la transpiration; donne de la vigueur aux nerfs, & arrête leurs mouvemens desordonnés. Un de nos plus habiles Géomètres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'u-

(*a*) *Année litteraire* 1768. t. 1. p. 53.

une décoction de kina qu'il avoit toujours à côté de lui.

L'on employe depuis quelques tems un nouveau bois qu'on tire de la *Guyane*, & qu'on appelle *bois amer de Surinam* ou bois de *quassia*, il est fort léger & cependant fort dur, d'un jaune pale, sans odeur, mais d'un goût amer très pénétrant; il est plus amer que le kina & ne paroit pas plus désagréable; ce qui les differencie essentiellement, au goût & dans les expériences, c'est que le bois de quassia n'a point le principe adstringent qui existe dans le kina; par rapport aux effets, je voudrois pour les comparer avec certitude avoir sur ceux du quassia un plus grand nombre d'observations que je n'en ai pu faire depuis que je l'employe, mais celles que j'ai fait m'ont persuadé que ce nouveau bois est peut-être supérieur au kina quand il s'agit de redonner de la force à un estomac affoibli, de retablir les digestions, de dissiper des flatulences, de remedier à des constipations qui viennent de foiblesse, ce qui le rend très utile aux Gens de Lettres, & que le kina conserve la primauté dans tous les cas fiévreux, grangreneux, purulents, vermineux, convulsifs (*a*).

(*a*) J'ai l'obligation à M. *Schinz*, célébre praticien à Zuric, de m'avoir le premier fait connoitre cet ex-

§ 83. Les bains froids, dont j'ai prouvé ailleurs l'analogie avec le kina, ſont auſſi un reméde très convenable pour les Gens de Lettres; ils redonnent de la force à l'eſtomac, aux muſcles, aux nerfs, à l'ame même qu'ils mettent en état de ſupporter de nouvelles fatigues, & j'ai vu pluſieurs jeunes gens qui allant ſe jetter dans le bain, fatigués & accablés par l'étude, ſe trouvoient toujours quand ils en ſortoient, une force d'ame ſinguliere & une nouvelle diſpoſition à recommencer leurs études; mais il ne faut point attendre que la foibleſſe ſoit extrême, parce qu'alors le bain feroit plus de mal que de bien; ſa premiere impreſſion eſt de repouſſer les humeurs ſur les organes intérieurs, & ſon bon effet dépend de la réaction de ces organes, s'ils n'ont pas la force de réagir, l'effet eſt plus nuiſible qu'utile.

Les Anciens connoiſſoient ſi bien les bons effets du bain qu'ils ne paſſoient preſque point de jours ſans ſe baigner quelques affaires qu'ils puſſent avoir; il eſt vrai qu'ils faiſoient un grand

---

cellent reméde, qui eſt le ſujet d'une diſſertation qui ſe trouve dans le recueil publié par M. *Linnæus* ſous le titre d'*amœnitates academicæ* t. 6. & dont j'eſpère que l'uſage deviendra bientôt général.

usage des bains tiedes, mais c'étoit par des raisons qui ne peuvent point être celles des Gens de Lettres ; si cette espèce de bains leur fait quelquefois beaucoup de bien c'est dans des circonstances particulieres d'échauffement, d'inflammation, de dessechement, mais en général ils ne remplissent point les principales indications qui se présentent ordinairement dans les maladies produites par les excès d'étude ; ils augmentoient les maux d'*Auguste*, son Médecin *Antonius Musa* lui ordonna les bains froids malgré sa foiblesse, ils lui réussirent parfaitement, & j'ai été consulté plusieurs fois par des hommes dont les travaux de l'esprit avoient ruiné la santé, qui se sont retablis par la sobrieté, le repos & sur-tout le bain froid dont les effets étoient très marqués.

§. 84. Les frictions sont un autre secours qu'on ne doit pas négliger. Si tous les matins, dans le lit, étant couché sur le dos & ayant les genoux un peu élevés, on se frotte l'estomac & le ventre avec une piece de flanelle, on augmente la circulation dans tous les viscères du bas ventre, on prévient les engorgemens, on dissipe même ceux qui ont déja commencé à se former, on fait couler la bile, on facilite les secrétions, on rétablit les digestions. Si l'on frotte tout le corps

on favorise la transpiration & l'on anime la circulation; les frictions peuvent tellement la hâter qu'en les faisant fortes & longtems on donne une fièvre ardente, & par là on suplée un peu au manque d'exercice. Les Anciens, qui connoissoient tout l'avantage de cette pratique, l'employoient non seulement comme remède mais comme un moyen journalier de conserver leur santé. On en avoit malheureusement presqu'entierement perdu l'habitude, les Médecins Anglois commencerent à les rappeller à la fin du siecle dernier, & il n'y a personne à qui elles conviennent mieux qu'aux Savans, mais je leur conseille de lire, avant de s'en servir, ce que *Celse* & *Galien* ont écrit sur cette matiere.

§. 85. Quelqu'utiles que leurs soient les remédes dont je viens de parler, les eaux minerales ne le sont pas moins. Il y en a de plusieurs espèces, toutes peuvent avoir leur usage dans certains cas, mais celles qui conviennent le plus généralement, celles qui sont indiquées le plus ordinairement par les premiers symptomes des maladies des Savans, sont les eaux acidules simples & ferrugineuses (*a*) L'Auteur de la Nature qui

(*a*) Quelques Médecins les appellent *alcalines*, dénomination entiérement opposée à celle d'*acidules*; l'une & l'autre sont fondées en nature, mais celle d'*alca-*

leur a donné des vertus très puissantes, a voulu qu'elles fussent extrêmement répandues; il y a peu de pays où l'on n'en trouve pas, il y en a où elles sont très-fréquentes, on en découvre tous les jours, mais parmi celles qui ont le plus d'efficace on peut compter celles d'*Egra* en Bohème, de *Tonstein* (*a*) dans l'Archevêché de Cologne, de *Seltzer* dans l'Electorat de Trèves, de *Peterstal* en Alsace, d'*Amphion* ou d'*Evian* en Savoye (*b*), de *Rolle* au bord de notre lac dans une heureuse exposition, celles qu'on trouve ici, &, pour passer aux plus fortes, celles de *Forges* en Normandie, de M. *Calsabigi* à Passi, de *Ribas* en Espagne, de *Tombridge* en Angleterre, de *Altvvaster* en Silesie sur les confins de la Pologne, de *Medevvi* & de *Wicksberg* en Suède, de *Schvvalbach* en Franconie, de *Spa* dans la Principauté de Liège, de *Pyrmont* dans la Comté de Valdech; mais celles de *Seltzer*, de *Schvvalbach*, de *Pyrmont* & de *Spa* peuvent aisément tenir lieu de toutes les autres, & celles

---

lines est celle que je préfererois, elle est mieux justifiée par les effets de ce remède.

(*a*) *Acidulæ Antoninæ.*

(*b*) Au lieu des acidules d'Evian le traducteur m'a fait conseiller les eaux chaudes souffrées d'Aix en Savoye; je releve cette erreur parce qu'elle est dangereuse.

de *Seltzer*, de *Schvvalbach* & de *Spa* ſont celles qui ſont le plus généralement employées, on les boit dans toute l'Europe. Leurs effets les plus conſtants ſont de détruire les engorgemens des viſcéres du bas ventre, de rétablir les digeſtions, de rendre le ſommeil, de faciliter la tranſpiration ; l'on voit par là combien elles doivent être utiles aux Gens de Lettres. Si au bien qu'elles font par elles-mêmes on ajoute celui qu'on retire de la ceſſation de toute application, du grand air qu'on reſpire, du mouvement qu'on ſe donne, de la diette qu'on obſerve, on comprendra aiſément les cures étonnantes qu'elles opérent, & ſur-tout ſi l'on va les boire ſur les lieux même, premierement parce qu'elles y ſont toujours plus fortes, en ſecond lieu parce que le voyage, le changement d'objets, la diſſipation, font autant de bien que les eaux ; & l'on ſait que de ſimples voyages entrepris par des Savans pour aller voir des bibliothéques éloignées, les ont guéris de l'hypocondrie à laquelle ils étoient ſujets. Ils ne doivent cependant jamais prendre les eaux ſans en avoir parlé à un Médecin éclairé ; plus elles ſont efficaces plus elles peuvent nuire quand on les prend mal à propos ou mal. Le ſavant *Morhof*, étant tombé dans une cacochimie, qui étoit la ſuite du chagrin,

dans un âge avancé, voulut prendre les eaux de Pyrmont malgré ſon Médecin, & périt en route au retour (*a*).

§. 86. Quand les Savans ſont attaqués de quelques maladies aigues il ne faut point oublier que le malade qu'on traite eſt un Savant & a rarement la vigueur qu'on trouve chez les hommes des autres ordres. L'on a déja remarqué qu'ils étoient moins ſujets aux maladies inflammatoires, ce ſont celles des hommes forts, ſanguins, bien portants, qu'aux maladies putrides qui ſont la ſuite des mauvaiſes digeſtions & des engorgemens dans les viſcéres du bas-ventre. Auſſi la ſaignée leur convient moins que la purgation (*b*), elle les jette dabord dans l'abbattement, & j'ai remarqué que ſi quelque raiſon indiſpenſable forçoit à faire ſaigner des Gens de Lettres, dont les études ont déja dérangé la ſanté, ils éprouvoient preſque toujours des ſymptómes d'hypocondrie nerveuſe. L'on attribua la mort de *Gaſſendi* à des ſaignées qui lui firent d'abord perdre ſes forces. M. *Geſner*, Profeſſeur en phyſique à Zuric, & l'un des hommes qui fait le plus d'honneur à la Suiſſe, ayant été ſaigné à Paris pour une fievre légere à la fleur de ſon âge,

(*a*) *Behrens ſelect. diætetic.* p. 480.
(*b*) *Ramazzini* p. 656.

resta plus de six mois dans une langueur dont il eut beaucoup de peine à se remettre (*a*). Un autre Médecin de mes amis éprouva le même sort, & tous les Médecins qui pratiquent dans des villes lettrées ont eu surement des occasions de se convaincre de cette vérité qui est très-importante ; les mauvais effets d'une saignée mal placée chez un homme foible, ne se reparent pas aussi vite qu'on pourroit le penser.

§. 87. Les purgations vont bien mieux à la source des maladies fièvreuses des Gens de Lettres que les saignées ; c'est un des remédes qui opére chez eux de la façon la plus heureuse, & il est difficile que leurs maladies aigües se terminent bien s'ils ne sont pas évacués, aussi c'est leur remède favori, ils s'y affectionnent, en santé même ils sont trop portés à en abuser : la constipation à laquelle ils sont sujets leur occasionne des malaises dont ils ne sont soulagés qu'après quelques selles, & les remédes qui leur procurent ce bénéfice leur paroissent extrêmement utiles, & en effet il n'y auroit pas de mal à ce qu'ils s'en servissent quelquefois moyennant qu'ils choissent un reméde doux & fortifiant. Le Chancelier *Bacon* leur recommande la rhu-

(*a*) *Vita Gesneri* p. 2.

rhubarbe dont il abusoit (*a*), & à laquelle je préférerois l'*aloës*, déja conseillé par *Celse*, & qui est de tous les purgatifs celui qui endommage le moins les digestions ; il paroit agir comme un savon & remplacer la bile, dont la force est souvent perdue chez les Gens de Lettres. Si au contraire elle a acquis trop d'acreté, ce qui les rend sujets à des coliques continuelles, parce que leurs nerfs sont toujours irrités, on doit employer les laxatifs les plus doux, & la pulpe de casse recemment extraite est celui qui convient le mieux. Mais quelque soit celui pour lequel ils se déterminent, je ne puis trop les prévenir contre le danger d'y revenir trop souvent ; ces purgations fréquentes accoutument le corps à ne pas se nourrir & par là il s'affoiblit, d'ailleurs les intestins deviennent toujours plus paresseux & cessent à la fin toute fonction, la mucosité fine qui les tapisse se détruit & laisse les nerfs à nud, ce qui expose à des coliques violentes & fréquentes

(*a*) Non possum probare institutum *Verulamii*, qui, ut in ipsius vitâ traditur, sex aut septem diebus ante cibum rhabarbaro usus est, ut immune corpus excrementis redderet. Satius fuisset, si correctâ paulatim victûs ratione, ab omni remedio abstinuisset. Sic enim excrementis, ipsoque adeo remedio purgante, totus assumendo, facile carere, vitamque haud dubie longius producere potuisset. J. G. *Bergerus de commodis vitæ sobriæ* §. 25.

qui obligent à un régime très-doux dont on ne peut s'écarter le moins du monde sans souffrir des douleurs cruelles.

§. 88. Dès que les Gens de Lettres ont la fièvre, il faut faire attention à leur cerveau, il s'embarrasse très-aisément, & la plus légere fièvre les jette souvent dans un délire d'autant plus facheux qu'il diminue l'action des nerfs sur le corps, & cette diminution augmente la foiblesse & trouble les crises, qui se font toujours moins bien à proportion que les nerfs sont plus en désordre. Ceux des hommes de Lettres souffrent dès qu'ils sont un peu malades, ils ont d'abord mal à la tête, le jour, le bruit, la compagnie, tout les fatigues, & j'ai vu plusieurs fois un simple accès de fièvre éphémère accompagné & suivi d'une foiblesse & de symptomes propres à effrayer quelqu'un qui, n'en connoissant pas la vraye cause, seroit porté à les regarder comme des symptomes de malignité.

§. 89. Les convalescences sont toujours longues, le retour des forces lent, l'esprit se ressent singulierement de l'influence de la maladie, & je n'ai guère vu d'homme de Lettres qui, dans ces circonstances, ne se soit plaint de sa mémoire & d'une foiblesse de tête peinte sur son visage par un air d'imbécillité. S'ils sont assez imprudents pour reprendre leurs occupations avant que d'être parfaitement

rétablis, ils ſe préparent les maux les plus facheux; la tête, les yeux, l'eſtomac ſeront punis les premiers, & toutes les fonctions s'en reſſentiront. L'effet de la contenſion ſur les nerfs eſt ſi marqué que j'ai vu plus d'une fois la méditation ou même une lecture attachante empêcher l'effet des purgatifs. En négligeant leur convaleſcence les Gens de Lettres s'expoſent à ne recouvrer jamais parfaitement leur ſanté & à ſe rendre incapable de toute grande entrepriſe litteraire ; c'eſt mal calculer que de ſacrifier le bien être de ſa vie au plaiſir de ſe livrer quelques jours plutôt à l'objet de ſa paſſion, mais les paſſions ne calculent jamais, & la paſſion des ſciences eſt peut-être la plus aveugle de toutes.

Ce qui fatigue le plus les doctes convaleſcens c'eſt les inſomnies ; ils ont beaucoup plus de peine à recouvrer le ſommeil que les autres malades; quelquefois les vins de liqueur opérent dans ce cas très-favorablement, ils produiſent, ſur-tout chez ceux qui ne ſe ſont point accoutumés à cet uſage, les meilleurs effets, ils agiſſent comme les narcotiques & n'en ont point les dangers, au contraire ils rétabliſſent les forces de l'eſtomac affoibli par les boiſſons tiedes que la maladie a rendu néceſſaires, ils rappellent les forces & relevent le courage.

§. 90. Quelque ſoin que les Gens de Lettres doivent donner à leur ſanté, l'un des plus importants,

c'eſt cependant de ne point s'en rendre les eſclaves; on les accuſe de contracter aiſément des habitudes, & une habitude rigoureuſe eſt une véritable ſervitude. J'ai connu des Gens de Lettres tellement aſſervis à leur régime que leur eſprit étoit dans la plus complette dépendance du corps, & que peut-on penſer d'un homme que l'heure d'un repas differée, la chaleur d'un poële changée, l'heure de ſon coucher ou de ſon lever derangée, rendent inepte à tout ? Je me rappelle d'avoir lu, il y a pluſieurs années, un ouvrage fait pour prouver que les Gens de Lettres doivent ſe procurer toutes leurs commodités; un homme qui ſouffre n'eſt pas à même ſans doute de travailler avec attention, mais la vraye façon pour les Hommes de Lettres de ſe procurer toutes leurs commodités c'eſt de s'accoutumer à reſtreindre tous leurs beſoins.

§ 91. J'ai développé le mieux qu'il m'a été poſſible les cauſes, les ſymptomes, les préſervatifs, les remédes des maladies que produit une trop grande application, vous ne trouvez cependant point encore ma tache remplie, & vous ſentez, Meſſieurs, que j'ai omis le moyen le plus propre à conſerver la ſanté, ce contentement d'eſprit que donne la pureté des mœurs: la bonne conduite eſt la mere de la gayeté, & la gayeté la mere de la ſanté; l'Homme de Lettres trouve ſa leçon dans les caractères de l'homme heureux d'*Horace*,

Mens conſcia recti *in corpore ſano.*

Sage & *ſavant* ont été longtems des termes ſynonimes, & l'on alloit puiſer la vertu & la ſcience dans les mêmes écoles; un Savant ſans mœurs étoit un être inconnu,

Quid Muſæ ſine moribus vanæ proficiant?

On mépriſoit les gens qui s'occupant ſans ceſſe de la recherche du beau & de l'honnête, voyent le bien & font le mal, & ſe privent, par là, du plus doux des plaiſirs le ſouvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les ſentimens agréables, ſont de porter dans toutes les fonctions une force, une aiſance, une régularité qui ſont la baſe d'une ſanté ferme, au lieu que la triſteſſe, fruit conſtant des remords, jette les fibres dans le relachement, trouble les digeſtions, détruit les forces & conduit à la conſomption. Je ne me rappelle point ſans émotion les tranſes de quelques hommes qui, ayant abuſé des dons qu'ils avoient reçus, ont vu approcher, avec un effroi difficile à peindre, le moment qui alloit terminer une carriere ſi mal remplie, & je ne penſe qu'avec délices à la fin douce & conſolante de ces hommes reſpectables qui, ſuivant le conſeil de *Pline*, *avoient vêcu pendant toute leur vie comme on ſe propoſe de vivre quand on eſt bien mal*, & qui ont joui juſqu'au bord du tombeau, dans une vieilleſſe avancée, des douceurs d'une con-

ſcience ſans reproche, de la vivacité de leur ſens & de la force de leur génie. Le célébre Hiſtorien *Paul Jove* ayant demandé, avec étonnement, à *Nicol. Leoniceni*, l'un des Hommes de Lettres les plus illuſtres dans le quinziéme ſiècle, par quel ſecret il avoit conſervé pendant plus de quatre-vingt dix ans une mémoire ſure, des ſens entiers, un corps droit & une ſanté pleine de vigueur, ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité d'eſprit & de la frugalité (*a*).

§. 92. Il ſeroit inutile d'entrer dans de plus longs détails, & je finirai par une réflexion néceſſaire peut-être pour prévenir une objection ſophiſtique que l'on pourroit tirer de cet ouvrage. Il offre un tableau des maux que produit un attachement exceſſif à l'étude, mais il faut ſe garder d'en conclure que je regarde les études comme dangereuſes, & que je veuille en dégoûter; cette grande queſtion eſt pendante, & je ſuis éloigné de vouloir entrer ce fameux procès; quand il ſeroit même vrai, ce

---

(*a*) *Vividum*, inquit, *ingenium perpetuâ vitæ innocentiâ, ſalubre vero corpus hilari frugalitatis præſidio facilè tuemur. Petr. Caſtellani vitæ Medic.* &c. *Leoniceni* nâquit à *Vicenze* en 1428. & mourut à *Ferrare* en 1524. après y avoir enſeigné & pratiqué la Médecine plus de 60. ans.

que je ne crois pas, quelles ne contribuent point au bonheur de la societé prise en général, on ne pourroit guères nier, il me semble, que la connoissance des Lettres n'augmente le bonheur de celui qui la posséde quand il ne l'a acquise ni aux dépens de ses devoirs ni aux dépens de sa santé (*a*). En montrant par plusieurs exemples le danger des études précoces, je n'ai point prétendu qu'il fallut laisser la premiere enfance dans une totale oisiveté, ce n'est point mon idée : Je crois les enfans susceptibles d'acquérir, sans inconvénient, quelques connoissances dès les premieres années de leur vie (*b*), mais sans doute il faudroit s'y prendre autrement qu'on n'a fait jusques à présent; il me paroitroit sur-tout extrêmement important que la premiere éducation fut dirigée en vue de la vocation future; celle des jeunes gens destinés aux études devroit être différente de celle qu'on donne aux autres ordres, & ce sont eux dont il faut mé-

---

(*a*) *Adolescentiam alunt, senectutem oblectant, secundas res ornant, adversis solatium prabent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiscum, peregrinantur, rusticantur.* Cicero *orat. pro Archia.*

(*b*) *Quamlibet parum sit, quod contulerit ætas prior, majora tamen aliqua discet puer eo ipso anno, quo minora didicisset. Hoc per singulos annos prorogatum in summam proficit : & quantum in infantia præsumptum est temporis, adolescentiæ, acquiritur. Quinctilianus* de instit. orat. lib. 1, cap. 1.

nager les facultés avec le plus de soin dans l'enfance. De dix enfans de neuf ans, voués à différentes vocations, je voudrois que celui qu'on voue aux sciences fut le moins savant ; à douze ans, qui est l'âge où *Pascal* & *Nevton* ne savoient encore point de latin, il commenceroit à avoir la supériorité, à seize la distance seroit prodigieuse. En blâmant ceux qui se livrent aux études avec passion, je n'ai point eu en vuë ceux qui cultivent les sciences d'une façon sage ; & si l'on s'expose aux maux les plus facheux en sacrifiant tout à l'amour des lettres, on s'expose à la honte en restant dans l'ignorance. *L'Yncas Atabaliba* ayant découvert celle de Fr. *Pizarre* conçut pour lui un mépris invincible, qui me paroit un excellent argument pour prouver la nécessité de l'éducation.

FIN.



